



**Puku ya Mošomo ya Bophelo bjo  
Botse bja Menagano  
2024. Mohlala**

## Lenaneo la Diteng

<b>LENANEO LA DITENG .....</b>	<b>2</b>
<b>MATSENO.....</b>	<b>3</b>
<b>METHOPO YA TLALELETŠO YE E AMANAGO.....</b>	<b>3</b>
<b>LENANEO LA DINOMORO TŠA GO IKGOKAGANYA TŠA AFRIKA BORWA TŠA THUŠO KA KGATELETŠEGO LE GO TSHWENYEGA.....</b>	<b>3</b>
<b>METHOPO YA MAPHELO A MENAGANO YA INTHANETENG.....</b>	<b>3</b>
<b>MATSENO A BOPHELO BJO BOTSE BJA MENAGANO .....</b>	<b>4</b>
<b>PHEPO LE BOPHELO BJA MENAGANO : KGOKAGANO MAGARENG GA DIJO LE BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MONAGANO.....</b>	<b>20</b>
<b>MEHOLA YA GO ITŠHIDULLA BAKENG SA BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MONAGANO .....</b>	<b>25</b>
<b>BOHLOKWA BJA BOROKO BAKENG SA BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MONAGANO .....</b>	<b>28</b>
<b>DITHEKNIKI TŠA TAOLO YA KGATELETŠEGO .....</b>	<b>33</b>
<b>GO ITLHOKOMELA .....</b>	<b>42</b>
<b>KE NENG MOO O SWANETŠEGO GO NYAKA THUŠO YA SETSEBI .....</b>	<b>46</b>
<b>DIKOTSI TŠA MICRODOSING GO THUŠA KA DITABA TŠA MAPHELO A MENAGANO .....</b>	<b>50</b>

## Matseno

Tokomane ye e hlamilwe ke NICRO ka kgopelo ya baholegi ba rena. E hwetšagala go setšhaba bjalo ka karolo ya tirelo ya rena ya thibelo ya bosenyi le dikgaruru. Batho ka bomong le mekgatlo ba ka diriša tokomane ye bakeng sa merero yeo e sa dirego poelo le ya thuto.

## Methopo ya Tlaleletšo ye e Amanago

NICRO e na le dipuku tša mošomo tše dingwe tše di amanago le tšona le ditlhahlo tšeo di thekgago bophelo bjo bobotse bja monagano:

- Puku ya Mošomo ya go Hlabolla go Kgotlelela
- Puku ya Mošomo ya Bohlale bja Maikutlo
- Puku ya Mošomo ya Taolo ya Kgateletšego

Tše di hwetšagala mo: [https://www.nicro.org.za/index.php/en/methopo-ya-tlhabollo-setšhaba#dipuku\\_tša\\_mošomo](https://www.nicro.org.za/index.php/en/methopo-ya-tlhabollo-setšhaba#dipuku_tša_mošomo).

## Lenaneo la Dinomoro tša go Ikgokaganya tša Afrika Borwa tša Thušo ka Kgateletšego le go tshwenyega

Adcock Ingram Mogala wa Thušo wa Kgateletšego & Go tshwenyega	0800 70 80 90
Yuniti ya Karabelo ya tša Maikwelo ya Akeso Diiri tše 24	0861 435 787
Mokgatlo wa Bophelo bja Meno wa Kapa	(021) 447 9040, e lego ya go swana le ya
Cipla Mogala wa Thušo wa Bophelo bja Menagano	0800 456 789
Mogala wa Thušo wa Maphelo a Menagano wa Ngaka Reddy	0800 21 22 23
Mogala wa Thušo wa Neteweke ya Tlhokomelo ya Bašomi ba Tlhokomelo ya Maphelo	0800 21 21 21
Mola wa Bophelo	0861 322 322
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya ya Afrika Borwa	0800 12 13 14
Sehlopha sa Kgateletšego le go tshwenyega sa Afrika Borwa	011 234 4837. E
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya	0800 567 567

## Methopo ya Maphelo a Menagano ya Inthaneteng

1. [https://www.safmh.org/dikgokagano-tše\\_di\\_nago\\_le\\_mohola/](https://www.safmh.org/dikgokagano-tše_di_nago_le_mohola/)

2. <https://bophelo.bja.monaganosa.org.za/>

## Matseno a Bophelo bjo Botse bja Menagano

### TLHALOSO YA BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MONAGANO

Bophelo bjo bobotse bja monagano bo bolela go ikwa o le botse ka wena, go swaragana le kgateletšego ya letšatši le letšatši gabotse, go šoma ka mo go atlegilego le go tsenya letsogo setšhabeng sa geno. Ke mabapi le go ba le monagano o phetšego gabotse, go ikwa o leka-lekane le go thabela bophelo. Bophelo bjo bobotse bja monagano ga se feela go se be le bolwetši bja monagano; e mabapi le go ba le boemo bjo bobotse bja monagano bjo bo go thušago go lebeletšana le ditlhohele le go atlega.

### DIKAROLO TŠA BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MENAGANO

Dikarolo tša bophelo bjo bobotse bja monagano di akaretša dikarolo tše di fapa-fapanego tše di tlaletšago boemong bjo bo phetšego gabotse le bjo bo leka-lekanego bja monagano. Dikarolo tše bohlokwa ke tše:

#### 1. BOPHELO BJA MAIKUTLO

- Go kwešiša le go laola maikutlo a gago
- Go itemogela maikutlo a mabotse a go swana le lethabo, lerato le kgotsofalo
- Go lebeletšana le maikwelo a fošagetšego ka tsela e phetšego gabotse

#### 2. BOPHELO BJO BO BOTSE BJA TLHAHLOBO

- Go ba le maikutlo a morero le morero bophelong
- Go ikwa o ikemetše e bile o laola bophelo bja gago
- Go tsenela kgolo ya motho ka noši le go ikamogela

#### 3. BOPHELO BJA SETŠHABA

- Go aga le go boloka dikamano tše di phetšego gabotse
- Go ikwa o kgokagane le ba bangwe le go ba le tshepedišo ya thekgo
- Go tsenya letsogo setšhabeng sa geno le go ikwa o le karolo ya gago

#### 4. BOPHELO BJA MMELE

- Go boloka bophelo bjo bobotse bja mmele ka go itšhidulla, phepo le boroko
- Go kwešiša kgokagano magareng ga maphelo a mmele le maphelo a monagano
- Go itlwaetša go itlhokomela le mekgwa e phetšego gabotse

#### 5. BOPHELO BJA TLHAHLOBO

- Go tsenela mediro yeo e hlohleletšago monagano
- Go ba yo a bulegilego go dikgopolo tše mpsha le maitemogelo
- Go phegelela thuto ya bophelo ka moka le kgolo ya motho ka noši

#### 6. BOPHELO BJA MOYA

- Go ba le maikutlo a morero le tlhalošo go feta motho ka noši
- Go ikwa o kgokagane le selo se segolo, e ka ba e le tumelo ya bodumedi, tlhago goba maikwelo a khutšo ya ka gare.

- Go itlwaetša tebogo le go tsepamiša kgopolo

#### **7. BOPHELO BJA MOŠOMO**

- Go hwetša kgotsofalo le kgotsofalo mošomong wa gago goba medirong ya gago ya letšatši le letšatši
- Go leka-lekanya mošomo le dibopego tše dingwe tša bophelo
- Go ikwa o na le bokgoni e bile o tšeelwa godimo temaneng ya gago ya profešenale .

#### **8. BOPHELO BJA DITHELETE**

- Go laola ditšhelete tša gago ka mo go atlegilego
- Go ikwa o šireletšegile e bile o laola boemo bja gago bja tša ditšhelete
- Go kwešiša khuetšo ya kgateletšego ya ditšhelete bophelong bjo bobotse bja monagano

E nngwe le e nngwe ya dikarolo tše e dirišana le tše dingwe, e tlaleletša maikwelong a kakaretšo a bophelo bjo bobotse bja monagano. Go leka-lekanya le go godiša lefelo le lengwe le le lengwe go ka go thuša go boloka bophelo bjo bo phetšego gabotse le bjo bo kgotsofatšago.

### **MASWAO AO O KA BAGO O KATANA LE BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MONAGANO**

Go lemoga maswao a gore bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano ga se bjo bobotse go bohlokwa kudu bakeng sa go gata megato ya go bo kaonefatša. Maswao a mangwe a tlwaelegilego a ke a:

#### **1. MAnyami GOBA KGATELELO YEO E FELElelago**

- Go ikwa o nyamile, o nyamile goba o hloka kholofelo ka nako e telele
- Go lahlegelwa ke kgahlego goba go thabela mediro yeo o kilego wa e thabela.

#### **2. GO TSHWEGELA LE GO TShwenyega ka mo go feteletšego**

- Go ikwa o tshwenyegile goba o tshwenyegile bontši bja nako
- Go itemogela ditlhaselo tša letšhogo goba maikwelo a ka mehla a go se iketle

#### **3. DIPHETHO TŠA MEKGWA YA GO ROBA**

- Bothata bja go wa goba go dula o robetše.
- Go robala kudu goba go robala ganyenyane kudu

#### **4. DIPHETHO TŠA KGATO YA DIKGOPELO GOBA BOIMA**

- Go fokotša boima bja mmele goba go oketšega mo gogolo
- Diphetogo mekgweng ya go ja, go swana le go ja kudu goba go hloka kganyogo ya dijo

#### **5. GO LAPA LE MATLA A TLASE**

- Go ikwa o lapile ka mehla, gaešita le ka morago ga go khutša ka mo go lekanego
- Go hloka tlhohleletšo ya go dira mediro ya letšatši le letšatši.

#### **6. BOTHATA BJA GO TSEPAMIŠA**

- Bothata bja go tsepamiša kgopolo goba go tšea diphetho.
- Mathata a go gopola goba go ikwa o na le "mouwane" monaganong.

#### **7. GO GOGELA MEŠOMO YA SETŠHABA**

- Go phema bagwera, ba lapa le maemo a tša leago
- Go ikwa o le noši goba o kgaogile kgokagano le ba bangwe.

#### **9. GO HLOKOMELA GOBA GO BEFELO**

- Go ikwa o tenegile ka mo go sa tlwaelegago, o nyamile goba o galefile
- Go arabela ka mo go feteletšego dilong tše dinyenyane tšeo di tenago goba dithulano

#### **10. MAIKUTLO A GO BOOLA GOBA GO SE NA MOHLALA**

- Go itemogela maikwelo a tseneletšego a go ipona molato, a hlabja ke dihlong goba a go hloka mohola
- Dikgopolo tša go itshwaya diphošo le go ipolela gampe

#### **11. DIKA TŠA MMELE**

- Dihlabi le dihlabi tše di sa hlalosegego
- Go opša ke hlogo kgafetšakgafetša goba ditaba tša mala

#### **12. GO ŠOMIŠA DILO TŠHOMIŠO**

- Go oketša go dirišwa ga bjala, dihlare-tagi goba dilo tše dingwe
- Go diriša dilo go lebeletšana le maikwelo goba kgateletšego.

#### **13. DIKGOPOLO TSA GO IKOBA GOBA GO IPOLAYA**

- Go nagana goba go rulaganya go ikgobatša goba go ipolaya
- Go ikwa gore bophelo ga bo swanelwe ke go phela.

Ge e ba wena goba motho yo o mo tsebago a itemogela dika tše, go bohlokwa go nyaka thušo go setsebi sa tša maphelo a monagano. Tsenogare ya ka pela e ka dira phapano ye kgolo go kaonafatšeng bophelo bjo bobotse bja monagano.

### **BOHLOKWA BJA BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MONAGANO**

Bophelo bjo bobotse bja monagano bo bohlokwa ka mabaka a mmalwa, bo kgoma karolo e nngwe le e nngwe ya bophelo. Dintlha tše dingwe tše bohlokwa tšeo di gatelelago bohlokwa bja bophelo bjo bobotse bja monagano ke tše:

#### **A. BOPHELO BJO BO BOTSE KA KAAKARETŠO**

- Bophelo bjo bobotse bja monagano bo bohlokwa bakeng sa bophelo bjo bobotse ka kakaretšo. E kgoma kamoo re naganago, re ikwago le go dira ka gona, e tutuetša go šoma ga rena ga letšatši le letšatši le boleng bja bophelo.

#### **B. BOPHELO BJA MMELE**

- Bophelo bjo bobotse bja monagano le bophelo bjo bobotse bja mmele di kgokagane kudu. Bophelo bjo bo fokolago bja monagano bo ka lebiša mathateng a bophelo bjo bobotse bja mmele, a bjalo ka bolwetši bja pelo, kgatelelo ya madi le go fokola ga tshepedišo ya mmele ya go lwantšha malwetši. Ka lehlakoreng le lengwe, go boloka bophelo bjo bobotse bja monagano go ka godiša bophelo bjo bobotse bja mmele le go kgothaletša bophelo bjo botelele.

### **C. TŠHELETE LE TIRELO**

- Bophelo bjo bobotse bja monagano bo ama kudu tšweletšo le tshepedišo mošomong goba sekolong. Bophelo bjo bobotse bja monagano bo thuša batho ka o tee ka o tee go tsepamiša kgopolo, go dira dipheetho tše kaone le go dira mešomo ka bokgoni.

### **D. DIKAMANO**

- Boemo bjo bo phetšego gabotse bja monagano bo godiša ditswalano tše dibotse le ba lapa, bagwera le bašomi-gotee. E godiša poledišano, kwelobohloko le bokgoni bja go laola dithulano, e lebiša dikgokaganong tše matla le tše di thekgago kudu tša leago.

### **E. GO LENYA KGATELELO**

- Bophelo bjo bobotse bja monagano bo nea go kgotlelela mo go nyakegago bakeng sa go lebeletšana le ditlhohlo tša bophelo le dilo tše di gateletšago . E kgontšha batho ka o tee ka o tee go laola mathata ka mo go atlegilego le go boela morago go tšwa go ditšhitišo.

### **F. PHETHAGETSO YA MOTHO**

- Bophelo bjo bobotse bja monagano bo tlaleletša kgotsofalong ya motho ka noši le lethabong. E dumelela batho ka o tee ka o tee go phegelela dipakane tša bona, go tšea karolo medirong e nago le morero le go itemogela bophelo ka maikwelo a morero le kgotsofalo.

### **G. GO THIBELA BOLWETSI BJA KGOLO**

- Go etiša pele bophelo bjo bobotse bja monagano go ka thuša go thibela go thoma ga malwetši a monagano a bjalo ka kgateletšego, go tshwenyega le mathata a mangwe a maikwelo. Go utolla ka pela le go laola ditaba tša maphelo a monagano go ka fokotša khuetšo ya tšona le go kaonafatša dipelo.

### **H. SETŠHABA LE BOTSHEPEGO GA SETŠHABA**

- Bophelo bjo bobotse bja monagano ka gare ga batho ka bomong bo na le seabe go maphelo ka kakaretšo le go tsepama ga ditšhaba. Batho bao ba phetšego gabotse monaganong ba na le kgonagalo e kgolo ya go tsenya letsogo ka tsela e botse setšhabeng, go tšea karolo medirong ya setšhaba le go thekga ba bangwe.

### **I. GO FOKOTŠA GO HLOKOMELA**

- Go tšwetša pele temošo ya maphelo a monagano go thuša go fokotša kgethollo yeo e sepedišanago le bolwetši bja monagano. Se se hlohleletša batho ba bantši go nyaka thušo ge go nyakega, go lebiša kwešišong ye

kaone ya setšhaba le thekgo go bao ba katana le ditaba tša maphelo a monagano.

## **J. BOPHELO BJA DITHELETE**

- Bophelo bjo bobotse bja monagano bo ka lebiša diphethong tše kaone tša tša ditšhelete le go tsepama. E fokotša morwalo wa ekonomi wo o sepedišanago le mathata a maphelo a monagano, a bjalo ka ditshenyagalelo tša tlhokomelo ya maphelo le tšweletšo ye e lahlegilego.



## **DINONWANE TŠE DI TLWAELEGILEGO TŠA MAPHELO A MONAGANO LE DINTLHA**

Go kwešiša therešo mabapi le bophelo bjo bobotse bja monagano go bohlokwa kudu bakeng sa go fediša dikgopolo tše di fošagetšego le go kgothaletša bophelo bjo bobotse bjo bokaone bja monagano. Dinonwane tše dingwe tše di tlwaelegilego tša tša maphelo a monagano le dintlha tše di sepedišanago le tšona ke tše:

### **A. NONA 1: MATHATA A BOPHELO BJA MANALO GA A NKAME.**

Therešo: Ditaba tša bophelo bjo bobotse bja monagano di tlwaelegile gomme di ka kgoma motho le ge e le ofe, go sa šetšwe nywaga, bong goba setlogo. Mo e ka bago motho o tee go ba bahlano ba bagolo o itemogela taba ya tša maphelo a monagano ngwaga o mongwe le o mongwe.

### **B. TANEYO YA 2: BATHO BA BA NA LE MATHATA A BOPHELO BJA TLHAHLO KE BA KGOPOLO EBILE BA SA LEBELETSENG.**

Therešo: Bontši bja batho bao ba nago le mathata a tša maphelo a monagano ga go bonagale ba šoro go feta motho le ge e le ofe. Ge e le gabotse, go na le kgonagalo e kgolo ya gore e be bahlaselwa ba bošoro go e na le go ba basenyi.

### **C. NONOA YA 3: MATHATA A BOPHELO BJA TLHAHLOBO KE SETŠHWANTŠHO SA GO FOKOLA.**

Therešo: Mathata a tša maphelo a monagano ga a amane le go ba yo a fokolago goba go hloka matla a thato. Ke maemo a tša kalafo, go swana le bolwetši bja pelo goba bolwetši bja swikiri, gomme a ka bakwa ke mabaka a fapa-fapanego, go akaretša le dikarolwana tša leabela, thutaphedi le diphihlelo tša bophelo.

### **D. MANO A 4: O KA SE FOLE MATHATA A BOPHELO BJA MANALO.**

Therešo: Batho ba bantši bao ba nago le mathata a tša maphelo a monagano ba fola ka mo go feletšego goba ba ka kgona go laola dika tša bona ka mo go atlegilego ka dikalafo le thekgo e swanetšego. Go fola ke tshepedišo, gomme batho bao ba nago le ditaba tša maphelo a monagano ba ka phela maphelo a kgotsofatšago le a tšweletšago.

### **E. MANANA 5: KALAFO LE GO ITHUŠA KE TSENYANE YA NAKO. KE KA BAKA LA ENG O TSHWANA MO GE O KGONA GO FELA GO NWA PHILI?**

Therešo: Le ge dihlare di ka šoma go ba bantši, maano a kalafo le a go ithuša le ona ke dikarolo tše bohlokwa tša kalafo. Kalafo ya monagano, diphetogo tša mokgwa wa bophelo, le dinetweke tša thekgo di ka kaonafatša kudu dipoelo tša maphelo a monagano.

#### **F. NOKA YA 6: BANA GA BA IKUTELE MATHATA A BOPHELO BJA TLHAHLOBO.**

Therešo: Bana ba ka ba le mathata a tša maphelo a monagano, ao a ka lemogwago le go alafša e bile ba a ba le ona. Go tsena ditaba gare ka pela go bohlokwa kudu go thuša bana go laola maphelo a bona a monagano le go atlega bophelong.

#### **G. NOKA YA 7: BATHO BA BA NA LE DITABA TSA BOPHELO BJA MANALO BA KA SE KGONE GO SWARA KGATELETŠEGO GOBA GO SWARA MEŠOMO.**

Therešo: Batho ba bantši bao ba nago le ditaba tša bophelo bjo bobotse bja monagano ba ka kgona e bile ba kgona go swara mešomo le go laola kgateletšego ka mo go atlegilego, kudu-kudu ka kalafo le thekgo e swanetšego. Maemo a bophelo bjo bobotse bja monagano ga se gore a thibele motho yo mongwe go ba mošomi yo a tšweletšago le yo bohlokwa.

#### **H. TANEYO YA 8: MATHATA A BOPHELO BJA TLHAHLOBO A BAKWA KE BOFOKODI BJA MOTHO KAPA DIPHOSO TSA SEMELO.**

Therešo: Mathata a tša maphelo a monagano a raragane gomme a ka bakwa ke motswako wa mabaka a dikarolwana tša leabela, tša thutaphedi, tša tikologo le tša monagano. Ga se mafelelo a bofokodi bja motho ka noši goba diphošo tša semelo.

#### **I. MANANA 9: GO NYAKA THUŠO YA DITABA TŠA BOPHELO BJA MENALO KE SETŠHWANTŠHO SA GO PALOGA.**

Therešo: Go nyaka thušo ke pontšho ya matla le go itemoga. Go nyakega sebetse go lemoga gore o nyaka thekgo le go gata megato ya go kaonefatša bophelo bja gago bja monagano.

#### **J. NONOA YA 10: MATHATA A BOPHELO BJA MANALO KE A SEWELo.**

Therešo: Mathata a tša maphelo a monagano a tlwaelegile kudu go feta kamoo batho ba bantši ba naganago ka gona. Di kgoma batho ba dimilione lefaseng ka bophara, di kgaola dipalo ka moka tša palo ya batho le ditšo.

### **MASWAO A GO TSHWENYEGA**

Go tshwenyega go ka bonagala ka ditsela tše di fapa-fapanego, gomme dika tša gona di ka fapana go ya ka batho.

#### **A. DIKA TŠA MMELE: .**

- Go Betha ga Pelo ka Kapejana: Go ikwa eka pelo ya gago e a kitima goba e a betha.
- Go Hema ka Bokopana: Go ba thata go hema goba go ikwa eka ga o kgone go hwetša moyo o lekanego.
- Mešifa e Gateletšegilego: Go gagamala ga mešifa, go gagamala goba go opša ke mešifa.
- Go fufulelwa: Go fufulelwa ka mo go feteletšego, le ge go sa fiše.

- Go Thothomela goba Go šikinyega: Matsogo, maoto goba ditho tše dingwe tša mmele di šikinyega goba di thothomela.
- Go lapa: Go ikwa o lapile goba o lapile, gaešita le ka morago ga go khutša ka mo go lekanego.
- Mpa e Befetšwego: Go nyema moko, bohloko bja ka mpeng goba ditaba tša tšhilo ya dijo.
- Hlogo ye e opšago: Go opša ke hlogo ka kgatelelo goba migraines.
- Go dikologela goba go ba le hlogo e bofefo: Go ikwa o idibala goba o sa tsepama.
- Hot Flashes goba Chills: Maikutlo a gatee-tee a phišo goba go tonya.

#### **B. DIKA TŠA TEMOŠO: .**

- Go tshwenyega ka mo go Feteletšego: Go tshwenyega ka mo go phegelelago le ka mo go feteletšego ka dibopego tše di fapa-fapanego tša bophelo.
- Megopolo ya Mabelo: Bothata bja go laola goba go fokotša lebelo la dikgopolo tša mabelo.
- Bothata bja go tsepamiša kgopolo: Bothata bja go tsepamiša kgopolo goba go tsepamiša kgopolo mešomong.
- Go Nagana ka Masetla-pelo: Go Letela gore go direge tše mpe kudu, gaešita le ge go se na bohlatse bjo bo thekgago seo.
- Mathata a go Gopola: Go lebala goba bothata bja go gopola dilo.
- Mind Blankness: Go ikwa o thibetšwe monaganong goba o sa kgone go nagana gabotse.
- Go nagana ka mo go feteletšego: Go naganišiša ka ditiragalo tša nakong e fetilego goba go tshwenyega ka mo go feteletšego ka bokamoso.
- Dipoifo le Dipoifo: Dipoifo tše di tseneletšego goba dipoifo tše di šitišago bophelo bja letšatši le letšatši.

#### **C. DIKA TŠA MAIKUTLO: .**

- Maikutlo a go tšhoga goba go se iketle: Go ikwa o le moeding goba o dula o keyed up.
- Go tenega: Go tena goba go nyamišwa gabonolo.
- Poifo: Go ikwa o tšhogile goba o tšhogile ntle le lebaka le le kwagalago.
- Go tšhoga: Maikwelo a gatee-tee a poifo e kgolo goba ditlhaselo tša letšhogo.
- Kgopolo ya Poifo: Go ikwa o e-na le tshenyego goba kotsi yeo e lego kgaufsi.
- Go ikwa o imelwa: Go ikwa o imelwa ke mediro ya letšatši le letšatši goba boikarabelo.
- Maikutlo a go se be ga Kgonthe: Go ikwa o arogile go wena goba tikologong ya gago.
- Bothata bja go Iketlile: Bothata bja go iketla goba go iketla, gaešita le mafelong a khutšitšego.
- Go ba le kwelobohloko ya Maikutlo: Go ba le kwelobohloko kudu go go swaiwa diphošo goba kahlolo yeo e lemogwago go tšwa go ba bangwe.
- Go Ikwa o Tlola goba o Tšhoga gabonolo: Go arabela ka matla mašateng goba metšhene ya tšhoganetšo.

#### D. MATSHWAO A BOITSHWARO: .

- Go efoga: Go phema maemo goba mediro yeo e hlohleletšago go tshwenyega.
- Maitshwaro a go Gapeletša: Go tsenela maitshwaro a go ipoeletša goba meetlo go fokotša go tshwenyega.
- Mekgwa ya Methapo: Go loma manala, go šikinyega goba go sepela ka lebelo.
- Go Gogela morago Leago: Go efoga ditirišano tša leago goba go ikarola go ba bangwe.
- Tiragatšo ye e senyegilego: Bothata bja go phethagatša mešomo goba maikarabelo ka lebaka la go tshwenyega.
- Go diegiša: Go diegiša mešomo goba maikarabelo ka lebaka la go tshwenyega.
- Go Diriša Dihlare-tag: Go retologela go bjala, dihlar-tag: goba dilong tše dingwe bakeng sa go lebeletšana le go tshwenyega.

Ge e ba o itemogela dika tše tše mmalwa gomme di šitiša bophelo bja gago bja letšatši le letšatši, go bohlokwa go nyaka thušo go setsebi sa tša maphelo a monagano. Mathata a go tshwenyega a a alafega, gomme dikalafo tše di šomago tše bjalo ka kalafo, dihlar le diphetogo tša mokgwa wa bophelo di ka go thuša go laola dika le go kaonefatša boleng bja gago bja bophelo.

### PHAPANO MAGARENG GA KGATELETŠEGO, GO TSHWENYEGA LE BOLWETŠI BJA GO TSHWENYEGA

Go kwešiša diphapano magareng ga go tshwenyega mo go tlwaelegilego, malwetši a go tshwenyega le kgateletšego go ka thuša go fapantšha magareng ga dipihlelo tše di tlwaelegilego le dipelaelo tše dikgolo kudu tša tša maphelo a monagano:

#### A. GO TSHWELA GA GO TLOGALE: .

- **Go tshwenyega ka dinako tše dingwe:** Go tshwenyega mo go tlwaelegilego go akaretša go tshwenyega ka dinako tše dingwe goba poifo e le go arabela maamong a gateletšago goba ditiragalo tša bophelo.
- **E laolega:** Gantši e boleta, e tšea nako e kopana e bile e a laolega, gomme ga e šitiše kudu go šoma ga letšatši le letšatši.
- **Karabelo ya go Tlwaelana:** Go tshwenyega e ka ba karabelo ya go tlwaelana le maemo yeo e re thušago go lebelela pele le go itokišeletša ditlhohlo goba ditšhošetšo.
- **Mehlala:** Go ikwa o tšhogile pele ga poledišano ya mošomo, go itemogela dirurubele ka mpeng ya gago pele o nea thero goba go ikwa o tshwenyegile ka tlhahlobo yeo e tlogo.

#### B. MATLHALO A GO TSHWELA: .

- **Go Phegelela le go Feteletšego:** Mathata a go tshwenyega a akaretša go tshwenyega mo go phegelelago le mo go feteletšego goba poifo yeo e sa leka-lekanego le boemo goba yeo e phegelelago gaešita le ge go se na tšhošetšo ya kapejana.
- **Tšhišinyo ya go Šoma:** Dika di šitiša kudu go šoma ga letšatši le letšatši, ditswalano le boleng bja bophelo.

- **E sa folego:** Gantši dika di phegelela ka nako e telele, di tšea dikgwedi goba nywaga, gomme di ka feto-fetoga ka go ba thata.
- **Mehuta:** Mathata a go tshwenyega a akaretša bolwetši bja go tshwenyega ka kakaretšo (GAD), bolwetši bja go tšhoga, bolwetši bja go tshwenyega ka tša leago (phobia ya tša leago), go boifa mo go itšego le maemo a mangwe.
- **Kalafo:** Mathata a go tshwenyega ke maemo a bophelo bjo bobotse bja monagano ao a ka lemogwago ao a ka nyakago kalafo, a bjalo ka kalafo, dihlaire goba motswako wa bobedi bja tšona.

### C. KGATELELO:

- **Karabelo ya Dinyakwa:** Kgateleletšego ke karabelo ya tlhago go dinyakwa goba dikgateletšo tše di tšwago methopong ya ka ntle goba ya ka gare, go swana le mošomo, ditswalano goba ditiragalo tša bophelo.
- **Nako e Kopana:** Gantši ke ya nako e kopana le ya nakwana, gomme e ka tla le go tloga e arabela dilo tše itšego tšeo di gateletšago.
- **Ditla-morago tše mpe:** Le ge kgateleletšego e itšego e ka ba e tutuetšago goba e matlafatšago, kgateleletšego e sa felego goba e feteletšego e ka ba le ditla-morago tše mpe bophelong bjo bobotse bja mmele le bja monagano.
- **Mmele le Maikutlo:** Kgateleletšego e ka bonagala bjalo ka dika tša mmele (mohlala, go opša ke hlogo, kgatelelo ya mešifa) le dika tša maikutlo (mohlala, go tenega, manyami).
- **Maano a go lebeletšana le maemo:** Maano a go lebeletšana le maemo a bjalo ka mekgwa ya go iketla, go itšhidulla, thekgo ya tša leago le go diriša nako gabotse a ka thuša go laola kgateleletšego.

### D. DIPHAPANO TŠE BOHLOKWA: .

- **Boima le Nako:** Go tshwenyega mo go tlwaelegilego ka tlwaelo ke mo go bonolo le ga nako e kopana, mola malwetši a go tshwenyega a akaretša go tshwenyega mo go phegelelago le mo go feteletšego mo go senyago kudu go šoma. Kgateleletšego e ka ba ya nakwana goba e sa folego, go ithekgile ka boemo.
- **Tlhahlobo:** Mathata a go tshwenyega ke maemo a bophelo bjo bobotse bja monagano ao a ka lemogwago ao a ka nyakago tlhahlobo ya setsebi le kalafo. Go tshwenyega mo go tlwaelegilego le kgateleletšego ke dipihlelo tše di tlwaelegilego tša batho tšeo di sa bontšhego bolwetši bja tša maphelo bja monagano.
- **Kgahlamelo go Šoma:** Le ge go tshwenyega le kgateleletšego e tlwaelegilego di ka baka go se iketle ka nakwana, gantši ga di senye go šoma ga letšatši le letšatši go fihla bokgoleng bjo bo swanago le bja malwetši a go tshwenyega.

Ke mo go tlwaelegilego go ba le go tshwenyega le kgateleletšego ka dinako tše dingwe, eupša ge e ba dika di phegelela, di feteletšego goba di šitiša kudu bophelong bja letšatši le letšatši, e ka ba pontšho ya bolwetši bja go tshwenyega goba boemo bjo bongwe bja tša maphelo bja monagano. Go nyaka thušo go setsebi sa tša maphelo a monagano go ka nea thekgo, tlhahlo le dikgetho tša kalafo bakeng sa go laola dika le go kaonefatša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo.

## MASWAO A KGATELETŠEGO

Kgateletšego e ka bonagala ka ditsela tše di fapa-fapanego, gomme dika tša yona di ka fapana go ya ka batho. Maswao le dika tše dingwe tše di tlwaelegilego tša kgateletšego ke tše:

### A. DIKA TŠA MAIKUTLO: .

- Go Nyama mo go Phegelelago: Go ikwa o nyamile ka mo go phegelelago, o se na selo goba o se na kholofelo, gaešita le ge go se na lebaka leo le bonagalago.
- Go Lahlegelwa ke Kgahlego: Go lahlegelwa ke kgahlego goba go thabela mediro yeo e kilego ya thabiša, go akaretša dilo tše di itlošago bodutu, go gwerana le batho goba dikopano tša botona le botshadi.
- Diphetogo tša Maikutlo: Go itemogela go feto-fetoga ga maikwelo gantši, go tenega goba go kwa maikwelong.
- Go ikwa o le Molato goba o se na Mohola: Go ikwa o le molato, o se na mohola goba o itshwaya diphošo ka mo go feteletšego, gantši o se na mabaka a kwagalago.
- Go hloka kholofelo: Go ikwa o se na kholofelo ka bokamoso goba go dumela gore dilo di ka se tsoge di kaonefetše.
- Go se be le selo: Go ikwa o tšhogile maikwelong goba o se na selo, bjalo ka ge eka ga go na selo seo se tlišago lethabo goba kgotsofalo.

### B. DIKA TŠA TEMOŠO: .

- Bothata bja go tsepamiša kgopolo: Go ba le bothata bja go tsepamiša kgopolo, go dira diphetho goba go gopola dilo.
- Go Nagana ka Gampe: Go tsenela mekgwa ya go nagana ye mpe goba ya go hloka kholofelo, go bona lefase ka lense ye mpe.
- Dikgopolo tša go ltlahlaba: Go tsenela dikgopolo tša go itshwaya diphošo goba go ipea molato ka mafokodi ao a lemogwago.
- Megopolo ya Lehu goba go Ipolaya: Go ba le dikgopolo tša lehu, go hwa goba go ipolaya, goba go dira dithulaganyo tša go ipolaya.

### C. DIKA TŠA MMELE: .

- Go lapa: Go ikwa o lapile, o lapile goba o hloka matla, gaešita le ka morago ga go khutša ka mo go lekanego.
- Tšhišinyo ya Boroko: Go itemogela diphetogo mekgweng ya boroko, go swana le go hloka boroko (go thata go robala goba go dula o robetše) goba boroko bjo bo feteletšego (go robala ka mo go feteletšego).
- Diphetogo tša Kganyogo ya Dijo: Go itemogela diphetogo kganyogong ya dijo goba boima bja mmele, tše bjalo ka go fokotša boima bja mmele kudu goba go oketšega.
- Dihlabi le Dihlabi: Go itemogela dika tša mmele tše di sa hlalosegego tše bjalo ka go opša ke hlogo, go opša ke mala goba bohloko bja mešifa.
- Mathata a tšhilo ya dijo: Go itemogela ditaba tša tšhilo ya dijo tše bjalo ka go nyema moko, go pitlagana goba letšhollo.

#### **D. MATSHWAO A BOITSHWARO: .**

- Go Ikgogela morago Setšhabeng: Go Ikgogela morago medirong ya tša leago, go ikarola go bagwera, ba lapa goba dipokano tša leago.
- Go Phema: Go phema boikarabelo, mešomo goba mediro yeo e ikwago e le e boima goba e le morwalo.
- Go Diriša Dihlare-tagi: Go retologela go bjala, dihlar-tagi goba dilong tše dingwe bakeng sa go lebeletšana le dika tša kgateletšego.
- Go Ikgobatša: Go tsenela mekgwa ya go ikgobatša go swana le go itshega goba go itšhuma gore a lebeletšane le bohloko bja maikutlo.

#### **E. DIKA TŠE DINGWE:**

- Dika tša Mmele Ntle le Tlhaloso ya tša Kalafo: Go itemogela dika tša mmele (mohlala, go opša ke hlogo, go opša ke mpa) tšeo di se nago tlhalošo ye e kwagalago ya tša kalafo.
- Dikgopolo tše di ipoeletšago tša Lehu: Go ba le dikgopolo tše di ipoeletšago tša lehu, go hwa goba go ipolaya, gaešita le ge o se na leano le itšego goba maikemišetšo a go ikgobatša.
- Go Lahlegelwa ke Kgahlego Bohlweki bja Motho: Go hlokomologa bohlweki bja motho ka noši goba ponagalo, bjalo ka go se hlape, go itokiša goba go fetola diaparo ka mehla.

Ge e ba o itemogela dika tše tše mmalwa gomme di šitiša bophelo bja gago bja letšatši le letšatši, go bohlokwa go nyaka thušo go setsebi sa tša maphelo a monagano.

Kgateletšego ke boemo bjo bo alafšago, gomme dikalafo tše di šomago tše bjalo ka kalafo, dihlar le diphetogo tša mokgwa wa bophelo di ka go thuša go laola dika le go kaonefatša boleng bja gago bja bophelo.

O se ke wa dika-dika go fihlelela thušo ge e ba o katana le kgateletšego—ke pontšho ya matla, gomme go na le methopo le thekgo yeo e lego gona bakeng sa go go thuša leetong la gago la go fola.

### **GO LEMOGA DIKA TŠA KGATELETŠEGO, GO TSHWENYEGA LE KGATELETŠEGO**

Go lemoga dika tša kgateletšego, go tshwenyega le kgateletšego go bohlokwa kudu bakeng sa go tsena ditaba gare ka pela le taolo e šomago ya ditlhohlo tša bophelo bjo bobotse bja monagano. Lenaneo la maswao a tlwaelegilego ao a sepedišanago le boemo bjo bongwe le bjo bongwe ke le:

#### **MATSHWAO A KGATELETŠEGO:**

##### **1. DIKA TŠA MMELE: .**

- a. Go opša ke hlogo
- b. Kgateletšego ya mešifa goba bohloko
- c. Mokhathala kapa matla a tlase
- d. Go befelwa mala goba ditaba tša tšhilo ya dijo.
- e. Diphetogo tša kganyogo ya dijo goba boima bja mmele

##### **2. MATSHWAO A MAIKUTLO: .**

- a. Go tenega goba pefelo

- b. Go ikwa o imetšwe
- c. Diphetogo tša maikutlo
- d. Go se iketle
- e. Bothata bja go iketla

**3. DIKA TŠA TEMOŠO: .**

- a. Megopolo ya mabelo
- b. Bothata bja go tsepamiša kgopolo
- c. Go lebala
- d. Go tshwenyega ka mehla
- e. Mekgwa ya go nagana ka tsela ye mpe

**4. MATSHWAO A BOITSHWARO:**

- a. Go dirišwa mo go oketšegilego ga bjala, motšoko goba dihlare-tagi
- b. Diphetogo tša mekgwa ya go robala (go hloka boroko goba go robala kudu) .
- c. Go gogela morago medirong ya leago
- d. Go diegiša goba go hlokomologa boikarabelo
- e. Mekgwa ya methapo (go loma manala, go sepela ka lebelo) .

**MATSHWAO A GO tshwenyega:**

**1. Dika tša Mmele: .**

- a. Go betha ga pelo ka lebelo goba go betha ga pelo
- b. Khutšoanyane ya mohemo kapa hyperventilation
- c. Go fufulelwa
- d. Go thothomela goba go šikinyega
- e. Go tsenwa ke phefo goba go ba le hlogo e bofefe

**2. Maswao a Maikutlo:**

- a. Go tshwenyega ka mo go feteletšego goba poifo
- b. Maikutlo a go tšhoga goba go tšhoga
- c. Bothata bja go laola go tshwenyega.
- d. Go se iketle goba go ikwa o le moeding.
- e. Go tenega

**3. Dika tša Temogo: .**

- a. Megopolo ya mabelo
- b. Bothata bja go tsepamiša kgopolo
- c. Go nagana ka masetla-pelo (go akanya ka tše mpe kudu) .
- d. Dikgopolo tše di tsenago ditaba gare
- e. Poifo ya go lahlegelwa ke taolo goba go hlanya

**4. Maswao a Boitshwaro:**

- a. Go phema dilo tše di hlohleletšago goba maemo ao a bakago go tshwenyega.
- b. Go nyaka kgonthišetšo go ba bangwe
- c. Boitshwaro bja meetlo (dikgapeletšo) .
- d. Bothata bja go robala
- e. Go oketšega ga khuduego goba go se iketle



## **MATSHWAO A KGATELETŠEGO:**

### **1. Dika tša Maikwelo:**

- a. Manyami a phegelelago goba maikutlo a lefeela
- b. Go lahlegelwa ke kgahlego goba go thabela mediro yeo e kilego ya thabelwa.
- c. Maikwelo a go hloka kholofelo goba go hloka kholofelo
- d. Go lla megokgo goba mantšu a go lla.
- e. Go tenega goba go nyamišwa, gaešita le ka ditaba tše dinyenyane

### **2. Dika tša Mmele: .**

- a. Go lapa goba go lahlegelwa ke matla
- b. Diphetogo tša kganyogo ya dijo goba boima bja mmele (go fokotša boima bja mmele goba go oketšega mo gogolo) .
- c. Go hloka boroko goba go robala kudu
- d. Go se iketle goba go ferekana
- e. Motsamao goba polelo ye e diegilego.

### **3. Dika tša Temogo: .**

- a. Bothata bja go tsepamiša kgopolo, go dira dipheho goba go gopola dintlha ka botlalo.
- b. Dikgopolo tše mpe goba go ipolela
- c. Megopolo ya go hloka mohola goba go ipona molato
- d. Megopolo ya lehu goba go ipolaya

### **4. Maswao a Boitshwaro:**

- a. Go gogela morago leago goba go ikarola
- b. Go lahlegelwa ke kgahlego ya bohlweki bja motho ka noši goba ponagalo
- c. Go fokotšega ga tlhohleletšo goba tšweletšo.
- d. Tšhomišompe ya diokobatši (bjala goba diokobatši) .
- e. Maitshwaro a go ikgobatša

## **BOHLOKWA BJA GO NYAKA THUŠO:**

Go lemoga maswao a ke mogato wa pele, eupša go bohlokwa go nyaka thušo ya ditsebi ge e ba dika di phegelela goba di šitiša go šoma ga letšatši le letšatši. Ditsebi tša tša maphelo a monagano di ka nea thekgo, tlhahlo le kalafo e swanetšego bakeng sa go laola kgateletšego, go tshwenyega goba kgateletšego ka mo go atlegilego.

## BOITEKOLO BJA MAPHELO A MONAGANO

Tekolo ye ya go itaola e ka šoma bjalo ka sedirišwa se se nago le mohola go batho ka bomong go hlokomela bophelo bja bona bjo bobotse bja monagano le go šupa mafelo ao ba ka hlokago go dira diphetogo goba go nyaka thekgo. Lenaneo la dipotšišo leo le akaretšago dikarolo tše di fapafapanego tše bjalo ka bophelo bjo bobotse bja maikutlo, kgateletšego, go tshwenyega, kgateletšego, boroko, thekgo ya tša leago le kgotsofalo ya bophelo ka kakaretšo.

<b>BOPHELO BJA MAIKUTLO</b>					
1. Ke gakaie o ikwago o thabile e bile o kgotsofetše mo dibekeng tše pedi tše di fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
2. Ke ga kae o ile wa ikwa o iketlile ebile o iketlile mo dibekeng tše pedi tše di fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
3. Ke gakaie o ilego wa ikwa o itshepa le bokgoni bja gago morago bjale?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
<b>KGATLELELO LE GO TSHWELA</b>					
4. Ke ga kae moo o ilego wa ikwa o imelwa ke maikarabelo a gago kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
5. Ke gakaie o bilego le maikwelo a go tshwenyega goba a go tshwenyega kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
6. Ke gakaie o bilego le bothata bja go iketla ka lebaka la kgateletšego goba go tshwenyega morago bjale?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
<b>KGATELELO YA MONAGANO</b>					
7. Ke gakaie o ilego wa ikwa o nyamile, o gateletšegile goba o se na kholofelo kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
8. Ke gakaie o lahlegetšwego ke kgahlego goba lethabo medirong yeo o tlwaetšego go e thabela kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
8. Ke gakaie morago bjale o ilego wa ikwa o se na mohola goba o le molato ka mo go feteletšego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .

<b>ROBALA</b>					
10. Ke ga kae o bile le bothata bja go wa goba go dula o robetše kgweding ye e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
11. Ke gakaie o ilego wa ikwa o lapile goba o e-na le matla a tlase kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
<b>THEkgo YA SETŠHABA</b>					
12. Ke gakaie o ikwago o thekgwa ke bagwera goba ba lapa kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
13. Ke gakaie o ilego wa ikwa o lewa ke bodutu goba o le noši kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
<b>KGOTSOFALO YA BOPHELO KA KAAKARETŠO</b>					
14. O kgotsofetše gakaaka'ng ka bophelo bja gago ka kakaretšo gona bjale?	E kgotsofetše kudu (4) .	E kgotsofetše (3) .	Go se tšee lehlakore (2) .	Ba sa kgotsofala (1) .	Ga se a kgotsofala kudu (0) .
15. Ke gakaie o ikwago o na le morero goba morero bophelong bja gago?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
16. Ke gakaie o ikwago o na le kholofelo ka bokamoso?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
<b>GO KGATELA LE GO KGWEELETŠA</b>					
17. O ikwa o kgona go lebeletšana gabotse gakaaka'ng le ditlhohlo tša bophelo gona bjale?	Gabotse kudu (4) .	Go lokile (3) .	Go se tšee lehlakore (2) .	Go se loke (1) .	Go fokola kudu (0) .
18. Ke ga kae o kgonnego go boela morago ka morago ga maemo a thata kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
<b>GO HLOKOMELA LE GO ITHUTA</b>					
19. Ke gakaie o kgonnego go ipha nako ya go iketla le go iketla kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .
20. Ke gakaie o itlwaeditšego go tsepamiša kgopolo goba go naganišiša kgweding e fetilego?	Ka mehla (4) .	Gantši (3) .	Ka dinako tše dingwe (2) .	Ka sewelo (1) .	Le ka mohla (0) .

## GO TLHOMAMISA DITLHALOSO LE TLHALOSO

Go fa dintlha: Abela dintlha go karabo ye nngwe le ye nngwe . Ka mehla = 4, Gantši = 3, Ka dinako tše dingwe = 2, Ka sewelo = 1, Le ka mohla = 0.

**Tlhathollo** : Dintlha tše di phagamego di laetša bophelo bjo bobotse bja monagano bjo bokaone. Dintlha tša fase dikarolong tše itšego di ka gatelela mafelo ao go ona go nyakegago tlhokomelo le kaonafatšo.

## TATIŠIŠO

- Naganišiša ka Dipelo: Batho ka bomong ba swanetše go naganišiša ka dikarabelo tša bona go kwešiša maphelo a bona a monagano gakaone.
- Nyaka Thušo ya Setsebi: Ge e ba dintlha tša tlase di atile, kudu-kudu dikarolong tše bjalo ka kgateletšego le go tshwenyega, go eletšwa go nyaka thušo go setsebi sa tša maphelo a monagano.

## Phepo le Bophelo bja Menagano : Kgokagano magareng ga dijo le bophelo bjo bobotse bja monagano

Kgokagano magareng ga phepo le maphelo a monagano e bohlokwa, ka ge seo re se jago se ama thwii mošomo wa bjoko le bophelo bjo bobotse bja monagano. Dikarolo tše dingwe tše bohlokwa tša tswalano ye ke tše:

### 1. TŠHUŠETŠO YA DIPHEPHO GO KHEMIŠI YA BJOGO:

- a. Tšweletšo ya Diphetetši tša Methapo: Diphepo tše itšego, tše bjalo ka diaminoesiti, dibithamine le diminerale, ke dilo tše di etelelago pele diphetetši tša ditšhika tše bjalo ka serotonin, dopamine le norepinephrine, tše di laolago maikwelo, karabelo ya kgateletšego le temogo.
- b. Sebopego le Mošomo wa Bjoko: Diesiti tša makhura tše bohlokwa (omega-3 le omega-6), tše di hwetšwago dijong tše bjalo ka dihlapu, dinatate le dipeu, di bohlokwa kudu bakeng sa go gola ga bjoko, go bo hlakomela le go nea matshwao.

### 2. KGAETŠO GO MEKGWALO LE BOPHELO BJA TLHAHLOBO:

- a. Tšweletšo ya Serotonin: Dikhapohaedrite, kudu-kudu tše di nago le tšhupamabaka ya tlase ya glycemik, di ka oketša tekanyo ya serotonin, tša tlaleletša maikwelong a go iketla le go phela gabotse.
- b. Diphepo tše dinyenyane le Maikutlo: Go hlaelela ga diphepo tše dinyenyane tše bjalo ka folate, bithamine B12 le magnesium go ile gwa tswalanywa le mathata a maikwelo a bjalo ka kgateletšego le go tshwenyega.

### 3. KGOKAGANO YA GUT-BRAIN: .

- a. Bophelo bja Microbiome: Microbiome ya mala e kgatha tema e bohlokwa bophelong bjo bobotse bja monagano, e tutuetša tšweletšo ya neurotransmitter, go šoma ga masole a mmele le go ruruga. Diyo tše di

leka-lekanego tšeo di humilego ka tlhale, di- prebiotics le di- probiotic di thekga microbiome e phetšego gabotse ya mala.

- b. Gut-Brain Axis: Poledišano ya mahlakore a mabedi magareng ga mala le bjoko e kgoma maikwelo, karabelo ya kgateletšego le modiro wa temogo. Bophelo bjo bo fokolago bja mala bo ka tsenya letsogo ditabeng tša maphelo a monagano go swana le kgateletšego le go tshwenyega.

#### **4. GO RUBA LE KGATELELO YA OXIDATIVE:**

- a. Karolo ya Di-Antioxidant: Dijo tše di humilego ka di- antioxidant, tše bjalo ka dienywa, merogo le dinat, di thuša go fokotša kgateletšego ya oxidative le go ruruga bjokong, tšeo di tswalanywago le mathata a maikwelo le go fokotšega ga temogo.
- b. Dijo tšeo di thekgago go ruruga: Dijo tšeo di nago le dijo tše di šomišitšwego, swikiri e hlwekišitšwego le makhura a sa phetšego gabotse di ka kgothaletša go ruruga, tša kgoma bophelo bjo bobotse bja monagano gampe le go oketša kotsi ya mathata a maikwelo.

#### **5. MABAKA A MOKGWA WA BOPHELO:**

- a. Tekatekano ya Matla: Go boloka dijo tše di leka-lekanego le boima bja mmele bjo bo phetšego gabotse go thekga bophelo bjo bobotse bja mmele le bja monagano ka kakaretšo.
- b. Go ntšha meetse: Go felelwa ke meetse mmeleng go ka senya mošomo wa temogo le taolo ya maikutlo. Go dula o na le meetse go bohlokwa bakeng sa bophelo bjo bobotse bjo bobotse bja bjoko.
- c. Nako ya Dijo: Dijo tša ka mehla le dijo tše dinyenyane di thuša go tsepamiša tekanyo ya swikiri mading le go thibela go feto-fetoga ga maikwelo le go lapa.

Dijo tše di nago le phepo di bohlokwa bakeng sa go boloka bophelo bjo bobotse bja monagano le bophelo bjo bobotse bjo bobotse. Ka go ja dijo tše di leka-lekanego tšeo di humilego ka dijo tše di feletšego, makhura a phetšego gabotse, diprotheine tše di se nago makhura le dienywa le merogo e fapa-fapanego, batho ka o tee ka o tee ba ka thekga go šoma ga bjoko, go laola maikwelo le bophelo bjo bobotse bja monagano ka kakaretšo.

Go tlaleletša, go amogela mekgwa ya go ja ye e phetšego gabotse le dikgetho tša mokgwa wa bophelo go ka tlaleletša ditsenogare tše dingwe tša maphelo a monagano le go tsenya letsogo mokgweng wo o feletšego wa tlhokomelo ya maphelo a monagano.

### **DIJO TŠEO DI GODIŠAGO BOPHELO BJO BOBOTSE BJA MONAGANO**

Dijo tše mmalwa di na le diphepo tšeo di thekgago bophelo bjo bobotse bja bjoko gomme di ka thuša go godiša bophelo bjo bobotse bja monagano. Mehlala e mengwe še:

#### **1. HLAPI YA MAFUTA: .**

- a. E humile ka diesiti tša makhura tša omega-3, kudukudu EPA le DHA, tšeo di lego bohlokwa bakeng sa go šoma ga bjoko le taolo ya maikutlo.
- b. Mehlala: Salmon, trout, sardines, mackerel, herring.

## **2. DINOTE LE DIPEO: .**

- a. Methopo e mebotse ya makhura a phetšego gabotse, dibithamine, diminerale le di- antioxidant tšeo di thekgago bophelo bjo bobotse bja bjoko le go fokotša go ruruga.
- b. Mehlala: Walnuts, dialmonde, dipeo tša chia, dipeu tša folaxe, dipeu tša magapu.

## **3. DITHETŠO: .**

- a. E tletše ka di- antioxidant, dibithamine le di- flavonoid tšeo di kgokagantšwego le modiro o kaonefaditšwego wa temogo le kotsi e fokotšegilego ya go fokotšega ga tlhaologanyo mo go tswalanago le nywaga.
- b. Mehlala: Blueberries, fragole, blackberry, raspberry.

## **4. DRK LEAFY TALA: .**

- a. E humile ka dibithamine, diminerale le di- antioxidant tšeo di thekgago bophelo bjo bobotse bja bjoko le go fokotša go ruruga.
- b. Mehlala: Sepeneše, kale, Swiss chard, dimela tše tala tša molala.

## **5. DITHORO TŠEO DI FELETŠEGO: .**

- a. Nea kabo e sa fetogego ya matla bjokong gomme e be le tlhale, dibithamine le diminerale tšeo di lego bohlokwa bakeng sa go šoma ga bjoko.
- b. Mehlala: Oats, quinoa, reisi e sootho, barley, korong e feletseng.

## **6. DINAWA LE DINAWA: .**

- a. Methopo e mebotse ya diprotheine, dikhapohaedreite tše di raraganego, tlhale, dibithamine le diminerale tšeo di thekgago bophelo bjo bobotse bja bjoko le go tsepamiša tekanyo ya swikiri mading.
- b. Mehlala: Dinawa tše ntsho, lenti, dierekisi, dinawa tša dipshio.

## **7. DI-AVOCADO: .**

- a. E humile ka makhura a phetšego gabotse, go akaretšwa makhura a monounsaturated le diesiti tša makhura tša omega-3, tšeo di thekgago maphelo a bjoko le go kaonafatša maikutlo.
- b. Gape e na le dibithamine, diminerale le di-antioxidant.

## **8. MAE: .**

- a. Methopo e mebotse kudu ya choline, phepo ye bohlokwa bakeng sa bophelo bjo bobotse bja bjoko le mošomo wa neurotransmitter.
- b. Gape e na le diprotheine tša maemo a godimo le dibithamine le diminerale tše bohlokwa.

## **9. YOGURT LE DIJO TŠE DI BELIŠITŠWEGO:**

- a. Fana ka diprobiotics tšeo di thekgago maphelo a mala le aksi ya mala- bjoko, go tutuetša maikutlo le mošomo wa temogo.
- b. Mehlala: Yogurt Segerike, kefir, sauerkraut, kimchi.

## **10. TŠHOKOLETE YA LEFIFI: .**

- a. E na le di-flavonoid le di-antioxidant tšeo di kaonefatšago go elela ga madi bjokong gomme di ka godiša mošomo wa temogo le maikwelo.
- b. Kgetha tšhokolete ye ntsho ye e nago le diteng tša godimo tša cocoa (70% goba go feta) le swikiri ye nnyane ye e okeditšwego.

### 11. THUMERIKI:

- a. E na le curcumin, motswako wo o nago le dithoto tša go lwantšha go ruruga le tša antioxidant tšeo di ka thekgago maphelo a bjoko le go kaonafatša maikutlo.
- b. Gantši e šomišwa ka dijong tša kheri le bjalo ka dinoko ka dijong tše di fapafapanego.

### 12. TEE E TALA: .

- a. E na le L-theanine, e lego amino acid yeo e kgothaletšago go iketla le go fokotša kgateletšego le go tshwenyega.
- b. Gape e na le di-antioxidant tšeo di thekgago bophelo bjo bobotse bja bjoko.

Go tsenya mehuta e fapa-fapanego ya dijo tše dijong tša gago go ka thuša go thekga go šoma ga bjoko, go laola maikwelo le bophelo bjo bobotse bja monagano ka kakaretšo. Gopola go etiša pele dijo tše di leka-lekanego tšeo di humilego ka dijo tše di feletšego bakeng sa bophelo bjo bobotse bjo bobotse bja monagano le bja mmele.

## DIJO TŠEO O SWANETŠEGO GO DI PHEMA GE O GATELETŠEGILE

Le ge dijo tše di leka-lekanego di le bohlokwa bakeng sa bophelo bjo bobotse bja monagano le bja mmele, dijo tše itšego di ka ba le ditla-morago tše mpe maikwelong, tekanyong ya matla le bophelong bjo bobotse ka kakaretšo ge di jewa ka mo go feleteletšego. Lenaneo la dijo tšeo o swanetšego go di lekanetša goba go di phema ke le:

### 1. DIJO TŠEO DI ŠOMIŠWEGO KUDU:

- a. Diyo tše dinyenyane tše di phuthetšwego
- b. Diyo-thollo tše di nago le swikiri
- c. Diyo tša go itima diyo
- d. Dinama tše di šomišitšwego (mohlala, dimpša tša go fiša, dinamama tša deli)
- e. Diyo tša go ba bonolo (mohlala, diyo tša mantšiboa tše di gatseditšwego) .

### 2. DIKHABOHYDRATE TŠE DI HLOKIŠITŠWEGO: .

- a. Bogobe bjo bošweu
- b. Reisi e tšhweu
- c. Dipesteri le dilo tše di apeilwego
- d. Dino tše di nago le swikiri (soda, dino tša maatla, dino tše di nago le swikiri) .

### 3. DIJO TŠEO DI GODIŠITŠWEGO KA SWIKARE YE E OKETŠWEGO:

- a. Malekere a malekere
- b. Dikhukhi
- c. Khekhe
- d. Aesekhirimi.
- e. Yogurt e natefišitšwego

### 4. MAKHURA A TRANS LE OLIE YA HYDROGENATED:

- a. Margarine wa go swara
- b. Go khutsufatša

- c. Dijo tše dinyenyane tše di šomišitšwego (mohlala, dipopcorn tša microwave).
- d. Dijo tše di gadikilwego (French fries, kgogo ye e gadikilwego).

#### **5. BJALA BO FETELETŠEGO:**

- a. Go nwa bjala ka mehla le kudu go ka kgoma gampe maikwelo, boleng bja boroko le bophelo bjo bobotse bja monagano ka kakaretšo.
- b. Go lekanetša ke senotlelo, gomme go bohlokwa go ela hloko go nwa bjala.

#### **6. CAFFEINE: 1 .**

- a. Le ge go nwa khafeine ka tekanyo e lekanetšego go ka ba le ditla-morago tša temogo le tša go godiša maikwelo, go nwa ka mo go feteletšego go ka lebiša go tshwenyegeng, go tšhoga le go šitišwa ga boroko.
- b. Hlokomela go nwa go tšwa kofi, teye, dino tše di matlafatšago le dino tše di nago le khafeine.

#### **7. DIJO TŠA SODIUM E PHAHAMENG:**

- a. Dijo tše di šomišitšwego (disopo tša ka makotikoting, ditšhipi, di-cracker).
- b. Dijo tša go itima dijo
- c. Dijo tše dinyenyane tše di phuthetšwego
- d. Condiments (ketchup, soya sose, salate dressings).

#### **8. DI-SWEETENER TŠA MAIKELO: .**

- a. Di- sweeteners tše dingwe tša maitirelo di ka šitiša microbiota ya mala gomme tša ba le ditlamorago tše mpe maikwelong le metabolism.
- b. Lekanyetša go ja dijo le dino tše di nago le dimonamone tša maitirelo.

#### **9. LETSWA LE LE FETILENG: .**

- a. Dijo tše di nago le sodium e ntši di ka tlaleletša kgatelelong ya madi gomme tša kgoma bophelo bjo bobotse bja pelo gampe.
- b. Lekanyetša go ja dijo tše dinyenyane tše di nago le letswai, dijo tše di šomišitšwego le dijo tša lebenkeleng la go jela.

#### **10. DI-ALERGENS LE DIKGOPOLLO:**

- a. Batho bao ba nago le di- allergy tše itšego tša dijo goba go se kgotlelele ba swanetše go phema dijo tše di hlohleletšago dikarabelo tša go se dumelelane le dijo goba ditaba tša tšhilo ya dijo.
- b. Di- allergen tše di tlwaelegilego di akaretša matokomane, dinatse tša mohlare, maswi, korong, soya le dikgopa.

#### **11. DIJO TŠA INDEX YA GLYCAEMIC E PHAHAMENG:**

- a. Dijo tše di bakago go hlatloga ka lebelo ga tekanyo ya swikiri mading di ka lebiša go thuleng ga matla le go fetofetoga ga maikwelo.
- b. Kgetha mabele a feletšego le dikhapohaedreite tše di raraganego go feta dijo tše di hlwekišitšwego le tše di nago le swikiri.

#### **12. DIJO TŠEO DI NAGO LE DITLAELETŠO TŠA MAIKETŠO:**

- a. Mebala ya maitirelo, Ditatso, le dilo tša go boloka tše di hwetšwago ka dijong tše di šomišitšwego di ka ba le ditlamorago tše mpe go maphelo le boitshwaro go batho ba bangwe.
- b. Kgetha dijo tše di šomišitšwego ka bonnyane gomme o bale dileibole go efoga ditlaleletšo tše di sa nyakegego.



Le ge go le bohlokwa go ba le kgopolo ya dijo tšeo o swanetšego go di lekanetša goba go di efoga, gape go bohlokwa go tsepelela go mekgwa ya dijo ka kakaretšo le go etiša pele dijo tše di nago le phepo yeo e thekgago bophelo bjo bobotse bja monagano le bja mmele. Tekanyo, teka-tekano le go fapa-fapana ke melao ya motheo e bohlokwa bakeng sa go boloka dijo tše di phetšego gabotse le go kgothaletša bophelo bjo bobotse bjo bobotse bja monagano.

## **Mehola ya go itšhidulla bakeng sa bophelo bjo bobotse bja monagano**

Go itšhidulla go nea mehola e mentši bakeng sa bophelo bjo bobotse bja monagano, go kgothaletša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo le go fokotša kotsi ya maemo a bophelo bjo bobotse bja monagano. Go itšhidulla ke sedirišwa se matla sa go kgothaletša bophelo bjo bobotse bja monagano le bophelo bjo bobotse, se nea mehola e fapa-fapanego yeo e fetago go swanelega mmeleng. Go akaretša go itšhidulla ka mehla mokgweng wa motho go ka ba le mafelelo a mabotse a magolo maikwelong, tekanyong ya kgateletšego, modirong wa temogo, go ipona le boleng bja bophelo ka kakaretšo.

### **1. GO GODIŠA MEKGWALO: .**

- a. Go itšhidulla go hlohleletša go lokollwa ga di-endorphin, e lego di-neurotransmitter tšeo di kgothaletšago maikwelo a lethabo le lethabo.
- b. Go itšhidulla ka mehla go ka thuša go fokotša dika tša kgateletšego le go tshwenyega ka go kaonefatša maikwelo le go fokotša kgateletšego.

### **2. PHOKOTŠO YA KGATELETŠEGO: .**

- a. Go itšhidulla go fokotša tekanyo ya dihomoune tša kgateletšego, tše bjalo ka cortisol le adrenaline, mola go kgothaletša go tšweletšwa ga di-endorphin le dikhemikhale tše dingwe tšeo di godišago maikwelo.
- b. Go tšea karolo go itšhidulla go ka nea tsela e phetšego gabotse ya go ntšha kgateletšego le kgatelelo, go thuša go hlwekiša monagano le go kgothaletša go iketla.

### **3. BOROKO BJA GO KAONEFATŠE: .**

- a. Go itšhidulla ka mehla go bontšhitšwe go kaonefatša boleng bja boroko le nako, go fokotša ditiragalo tša go hloka boroko le go šitišwa ga boroko.
- b. Go itšhidulla go thuša go laola merethetho ya circadian gomme go kgothaletša go iketla, e lego seo se dirago gore go be bonolo go robala le go dula o robetše.

### **4. MOŠOMO WA TEMOŠO O KA GODIŠITŠWE: .**

- a. Go itšhidulla go oketša go elela ga madi bjokong, go iša oksitšene le diphepo tšeo di thekgago mošomo wa temogo le go hlaka ga monagano.
- b. Go itšhidulla ka mehla go ile gwa tswalanywa le bokgoni bjo bo kaonefaditšwego bja go gopola, go tsepamiša kgopolo le go rarolla mathata.

### **5. GO GODIŠA GO ITLHOMA LE GO ITSHOPA:**

- a. Go fihlelela dipakane tša go phela gabotse mmeleng le go kaonefatša go swanelega mmeleng ka go itšhidulla ka mehla go ka godiša go ipona le go ikholofela.

- b. Go itšhidulla go fa maikutlo a phihlelelo le bokgoni, go godiša maikutlo a go ipona o le bohlokwa le go matlafatšwa.

#### **6. TŠHOMIŠANO YA LETŠAGO: .**

- a. Go tšea karolo diklaseng tša go itšhidulla ka sehlopha, dipapading tša sehlopha, goba medirong ya ka ntle go fa dibaka tša tirišano ya leago le kgokagano.
- b. Thekgo ya tša leago le bogwera tšeo di godišwago ka go itšhidulla di ka thuša go lwantšha maikwelo a bodutu le go ikarola.

#### **7. GO KGATELELA KGATLELELO: .**

- a. Go itšhidulla ka mehla go matlafatša tshepedišo ya mmele ya go arabela kgateletšego, go dira gore batho ka o tee ka o tee ba kgotlelele kudu ditlamorago tša kgateletšego.
- b. Go tšea karolo go itšhidulla ka mehla go ka thuša go aga go thatafala ga monagano le bokgoni bja go lebeletšana le boemo, go dumelela batho ka o tee ka o tee go laola ditlhothlo tša bophelo gakaone.

#### **8. KOTSI E FOKOTŠETŠWEGO YA MAEMO A BOPHELO BJA MANALO:**

- a. Go itšhidulla ka mehla go tswalanywa le kotsi e nyenyane ya go ba le maemo a tša maphelo a monagano a bjalo ka kgateletšego, go tshwenyega le go fokotšega ga temogo.
- b. Go itšhidulla go kgothaletša neuroplasticity, e lego bokgoni bja bjoko bja go tlwaelana le maemo le go rulaganya lefsa, bjo bo ka šireletšago malebana le bolwetši bja monagano le go fokotšega ga temogo mo go tswalanago le nywaga.

#### **9. TLHAHLOBO YA MORERO LE BOPHELO BJO BO BOTSE:**

- a. Go tšea karolo go itšhidulla go ka nea maikwelo a morero le kgotsofalo, go tlaleletša bophelong bjo bobotse ka kakaretšo le kgotsofalong ya bophelo.
- b. Go ipeela le go fihlelela dipakane tša go itšhidulla, go hlahloba mediro e mefsa le go itlhothla mmeleng go ka godiša maikwelo a mafolofolo le a lethabo.

### **EXERCISES THE HLOKA GO SE BE LE DIDIRIŠWA**

Ditlwaetšo tše di ka kopanywa go bopa mokgwa wa go itšhidulla wa mmele ka moka. Ikemišetše go dira boitšhidullo bjo bongwe le bjo bongwe bakeng sa palo e itšego ya dipoeletšo goba ka nako e itšego, go ithekgile ka tekanyo ya gago ya go swanelega le dipakane tša gago. Beakanya matla ka go fetošā palo ya dipoeletšo, dinako tša go khutša goba lebelo la go sepela. Ka mehla gopola go ruthetša pele o thoma go itšhidulla ga gago gomme o fole ka morago ga moo go thibela go gobala.

Lenaneo la ditlwaetšo tšeo o ka di dirago ke le:

#### **1. DI-SQUATS TŠA BOIMA BJA MMELE:**

- Ema ka maoto magetla-bophara ka thoko.
- Theoša mmele wa gago ka go koba mangwele a gago le go kgoromeletša ditheka tša gago morago.
- Boloka sehuba sa gago se le godimo gomme mokokotlo o otlologile.

- Theoša go fihlela dirope tša gago di bapelane le fase.
- Kgorometša direthe tša gago go boela boemong bja go thoma.

## **2. MAHLOKWA: .**

- Ema ka maoto mmogo.
- Gata pele ka leoto le tee gomme o theošetše mmele wa gago go fihlela mangwele ka bobedi a kobegile ka khutlo ya 90-degree.
- Boloka lengwele la gago la ka pele thwii ka godimo ga leqaqailaneng la gago.
- Kgorometša leoto la gago la ka pele gore o boele boemong bja go thoma.
- Pheta ka lehlakoreng le leng.

## **3. DI-PUSH-UPS: .**

- Thoma ka boemo bja lepolanka ka diatla ka bophara bja magetla ka thoko.
- Theoša mmele wa gago go fihlela sehuba sa gago se nyakile se kgoma fase.
- Boloka mokokotlo wa gago o swaregile gomme mokokotlo o otlologile.
- Kgorometša ka diatla tša gago go boela boemong bja go thoma.

## **4. LETLAKALA: .**

- Thoma ka boemo bja go kgorometša godimo, ka diatla tšeo di aroganego ka bophara bja magetla gomme matsogo a logagane le magetla.
- Tsenya moko wa gago gomme o boloke mmele wa gago o le mothalong o otlologilego go tloga hlogong go fihla diretheng.
- Swara boemo bjo ka nako e telele ka mo o ka kgonago, o boloka mešifa ya gago ya ka mpeng e tiile gomme o pheme go retologa goba go khukhuša.

## **5. BATLHAGI BA DITHABA: .**

- Thoma ka boemo bja lepolanka.
- Kganna lengwele le lengwe go leba sehubeng sa gago, ke moka o fetošé maoto ka pela, o tliše lengwele le lengwe go leba sehubeng sa gago.
- Tšwela pele go fapantšha maoto ka tšhišinyego ya go kitima mola o dutše o boloka mokokotlo wa gago o swaregile.

## **6. BURPEES: 1.1.**

- Thoma ka boemo bja go ema.
- Lahlela boemong bja go squat gomme o bee diatla tša gago fase.
- Tlolela maoto a gago morago boemong bja lepolanka.
- Dira go kgorometša-godimo.
- Tlolela maoto a gago morago boemong bja go squat.
- Tlolela moyeng ka go thuthupa, o fihlelele matsogo a gago ka godimo ga hlogo.
- Pheta tatelano yeo.

## **7. DI-CRUNCH TŠA DIPASEELE: .**

- Robala ka mokokotlo ka diatla tša gago ka morago ga hlogo ya gago.
- Emiša maoto a gago gomme o kobe mangwele a gago ka khutlo ya 90-degree.
- Tliša sekonokono sa gago sa le letona go leba lengoleng la gago la ngele mola o otlolola leoto la gago la le letona.

- Fapantšha mahlakore, o tliše sekonokono sa gago sa ngele go leba lengoleng la gago la le letona mola o otlolola leoto la gago la ngele.
- Tšwela pele ka mahlakore a go fapantšha ka tšhišinyego ya go sepela ka maoto.

#### **8. DIJAKE TŠA GO TLOLA: .**

- Thoma ka maoto a kopane gomme matsogo a le ka mahlakoreng a gago.
- Tlolela mola ka nako e tee o phurolla maoto a gago ka thoko gomme o emišetša matsogo a gago godimo ga hlogo.
- Boela boemong bja go thoma ka go tlola gape le go kopanya maoto a gago mola o theoša matsogo a gago.

#### **9. MATLALE A GO PHAHAMENG: .**

- Ema sebakeng seo ka maoto hip-width ka thoko.
- Phagamiša lengwele le tee go leba sehubeng sa gago godimo ka mo o ka kgonago, ke moka o fetošē maoto ka pela.
- Tšwela pele go fapantšha maoto ka tšhišinyego ya go kitima ge o dutše o pompa matsogo a gago.

#### **10. DIPS YA TRICEP: .**

- Dula mo ntlheng ya setulo goba pankā ka diatla tšeo di swerego mošito ka thoko ga ditheka tša gago.
- Thelela ditheka tša gago go tšwa mošito gomme o kobe dikonotswana tša gago go theoša mmele wa gago go leba fase.
- Boloka mokokotlo wa gago kgauswi le setulo goba pankā.
- Kgorometša ka mefapahlogo ya gago go otlolola matsogo a gago gomme o boele boemong bja go thoma.

## **Bohlokwa bja boroko bakeng sa bophelo bjo bobotse bja monagano**

Boroko bo kgatha tema e bohlokwa go bolokeng bophelo bjo bobotse bja monagano le bophelo bjo bobotse bjo bobotse. Boroko bja boleng ke kokwane ya motheo ya bophelo bjo bobotse bja monagano le bophelo bjo bobotse. Ka go etiša pele boroko bjo bo lekanego le bjo bo tsošološago, batho ka o tee ka o tee ba ka godiša taolo ya maikwelo, ba fokotša kgateletšego, ba kaonefatša go šoma ga tthaologanyo le go kgothaletša bophelo bjo bobotse bja monagano le bja mmele ka kakaretšo. Go hloma mekgwa e phetšego gabotse ya go robala le go hlola tikologo e loketšego ya boroko ke megato e bohlokwa ya go fihlelela bophelo bjo bobotse bjo bobotse bja monagano.

Ke lebaka leo ka lona e lego bohlokwa gakaakaa:

#### **1. TAOLO YA MAIKUTLO: .**

- a. Boroko bjo bo lekanego bo bohlokwa bakeng sa go laola maikwelo le go šoma diphihlelo.
- b. Go hloka boroko go ka lebiša go tenegeng mo go oketšegilego, go ba le maikwelo le bothata bja go laola kgateletšego.

## **2. PHOKOTŠO YA KGATELETŠEGO: .**

- a. Boroko bja boleng bo thuša go laola dihomoune tša kgateletšego go swana le cortisol, go fokotša maemo a kgateletšego ka kakaretšo.
- b. Mogopolo o khutšitšego gabotse o hlamilwe gakaone go lebeletšana le ditlhohlo tša bophelo le go boela morago maemong a gateletšago.

## **3. MOŠOMO WA TEMOGO: .**

- a. Boroko bo bohlokwa bakeng sa mešomo ya temogo ya go swana le go tiiša kgopotšo, go rarolla mathata le go tšea diphetho.
- b. Boroko bjo bo fokolago bo ka senya tlhokomelo, go tsepamiša kgopolo le go šoma ga temogo.

## **4. TAOLO YA MEKGWALO: .**

- a. Boroko bo kgatha tema e bohlokwa go laoleng maikwelo le bophelo bjo bobotse bja maikwelo.
- b. Go hloka boroko mo go sa felego go tswalanywa le kotsi e oketšegilego ya mathata a maikwelo a bjalo ka kgateletšego le go tshwenyega.

## **5. BOPHELO BJA BJOKO: .**

- a. Nakong ya boroko, bjoko bo feta ditshepedišong tše bohlokwa tša go swana le go poma ga synaptic le go tiiša kgopotšo, tšeo di lego bohlokwa kudu bakeng sa bophelo bjo bobotse bja bjoko le go šoma.
- b. Go hloka boroko mo go sa felego go ile gwa tswalanywa le kotsi e oketšegilego ya malwetši a go senyegelwa ke ditšhika le go fokotšega ga tthaologanyo.

## **6. BOPHELO BJA MMELE: .**

- a. Boroko bjo bo lekanego bo bohlokwa bakeng sa bophelo bjo bobotse bja mmele ka kakaretšo le go šoma ga masole a mmele.
- b. Go hloka boroko go tswalanywa le kotsi e oketšegilego ya maemo a sa folego a tša maphelo a bjalo ka go nona kudu, bolwetši bja swikiri le bolwetši bja pelo le bja methapo.

## **7. GO TSELA GA DITHEO TŠA LETSATŠI LE LETSATSI:**

- a. Mekgwa e sa fetogego ya boroko e tlaleletša go tsepameng ga mekgwa ya letšatši le letšatši le go kgothaletša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo.
- b. Go hloma modikologo wa ka mehla wa boroko-go tsoga go thekga merethetho e phetšego gabotse ya circadian gomme go kaonefatša boleng bja boroko.

## **8. GO MATLAFATŠA GO KGWEELETŠA:**

- a. Boroko bjo bobotse bo godiša go kgotlelela, bo thuša batho ka o tee ka o tee go lebeletšana gakaone le ditlhohlo tša bophelo le go fola ditšhitišong.
- b. Go khutša ka mo go lekanego go kgothaletša go hlaka ga monagano, go hlama le bokgoni bja go rarolla mathata, go nolofatša maano a atlegago a go lebeletšana le boemo.

## **9. DIKAMANO TŠEO DI GODIŠITŠWEGO TŠA BOTHO:**

- a. Batho bao ba khutšitšego gabotse ba kgona go boledišana gakaone, go kwela bohloko le go kgokagana le ba bangwe.
- b. Go hloka boroko go ka lebiša mathateng a go dirišana le batho, dithulano le ditswalano tše di sa kgahlišego.

## 10. BOPHELO BJO BO BOTSE KA KAKARETŠO:

- a. Boroko ke leswika la sekhutlo la bophelo bjo bobotse ka kakaretšo, bo tlaletša bophelong bjo bobotse bja mmele, bja monagano le bja maikwelo.
- b. Go etiša pele boroko bja boleng go bohlokwa bakeng sa go phela bophelo bjo bo kgotsosatšago le bjo bo leka-lekanego.

## DIKELETŠO TŠA GO KAONAFATŠA BOLENG BJA BOROKO

Go kaonefatša boleng bja boroko go bohlokwa bakeng sa bophelo bjo bobotse ka kakaretšo le bophelo bjo bobotse. Go kaonefatša boleng bja boroko go nyaka go amogela mekgwa e phetšego gabotse ya boroko le go hlola tikologo e loketšego ya boroko. Ka go tsenya dikeletšo tše mokgweng wa gago wa letšatši le letšatši, o ka kgothaletša boroko bjo bokaone gomme wa thabela mehola e mentši ya go khutša mo go tsošološago. Gopola gore go se fetoge ke senotlelo, ka gona kgomarela lenaneo la gago la go robala le mekgwa wa gago wa pele ga go robala bakeng sa go kaonefatša boleng bja gago bja boroko ge nako e dutše e e-ya.

Maele a mangwe ao a ka go thušago go robala gakaone ke a:

### 1. HLOMA LENANEO LA GO ROBA YEO E SA FETOGAGO:

- a. Robala gomme o tsoge ka nako e tee letšatši le lengwe le le lengwe, gaešita le mafelo-bekeng.
- b. Go se fetoge go thuša go laola tšhupamabaka ya ka gare ya mmele wa gago le go kaonefatša boleng bja boroko.

### 2. BOPHA MOKGWA WA NAKO YA GO ROBALA O IKHOTHILENG:

- a. Hlagolela mekgwa wa go iketla pele ga go robala go bontšha mmele wa gago gore ke nako ya go fokotša moya.
- b. Ditiro tše bjalo ka go bala, go hlapa ka borutho goba go itlwaetša mekgwa ya go iketla di ka thuša go lokišetša monagano wa gago le mmele bakeng sa boroko.

### 3. BOPHA TIKOLOGO YA GO ROBA YEO E BOTHOTSEGO:

- a. Kgonthišetša gore phapoši ya gago ya go robala e loketše go robala ka go e boloka e fodile, e le leswiswi e bile e homotše.
- b. Tsenya materase a boiketlo le mosamo wo o thekgago boemo bjo bobotse bja go robala.

### 4. LEKANYA GO KGAHLELELA DISKIRINI PELE O ROBA:

- a. Phema go diriša didirišwa tša elektroniki tša go swana le di-smartphone, di-tablet le di-computer bonyenyane iri pele ga ge o robala.
- b. Seetša se setala-lerata seo se ntšhwago ke diskirini se ka šitiša go tšweletšwa ga melatonin, e lego homoune yeo e laolago boroko.

### 5. LIMIT STIMULANTS LE BJALA:

- a. Phema go ja khafeine le nicotine diiri tša pele ga go robala, ka ge di ka šitiša boroko.
- b. Le ge bjala mathomong bo ka go dira gore o ikwe o otsela, bo ka šitiša mekgwa ya go robala gomme bja lebiša boemong bjo bo fokolago bja boroko ka morago bošego.

#### **6. GO ITSHUTA KA MEHLA:**

- a. Dira go itšhidulla ka mehla eupša phema go itšhidulla ka matla kgaufsi le nako ya go robala.
- b. Go itšhidulla go ka kgothaletša boleng bjo bokaone bja boroko gomme gwa thuša go fokotša nako yeo e tšewago ke go robala.

#### **7. LEBELA DIJA TŠA GAGO:**

- a. Phema dijo tše boima, dijo tše di nago le dinoko le go nwa diela ka mo go feteletšego kgaufsi le nako ya go robala, ka ge di ka baka go se iketle le go šitiša boroko.
- b. Kgetha dijo tše dinyenyane tše bofefo, tšeo di šilegago gabonolo ge e ba o swerwe ke tlala pele o robala.

#### **8. LAOLA KGATELETŠEGO LE GO TSHWELA:**

- a. Itlwaetše mekgwa ya go fokotša kgateletšego e bjalo ka go hema ka mo go tseneletšego, go naganišiša goba go iketla ga mešifa ka mo go tšwelago pele.
- b. Nagana ka go ngwala jenale bakeng sa go ngwala dikgopolo tša gago le matshwenyego pele o robala, go thuša go hlwekiša monagano wa gago.

#### **9. LIMIT DAYTIME NAPS YA GO ROBA:**

- a. Ge o hloka go robala boroko mosegare, e boloke e le ye kopana (metsotso ye 20-30) gomme o efoge go robala boroko bjo bonyenyane thapama.
- b. Go robala boroko bjo botelele goba bja ka morago ga nako go ka šitiša bokgoni bja gago bja go robala bošego.

#### **10. NYAKA THUŠO YA SEPHORHEŠENE GE E HLOKA:**

- a. Ge e ba o dula o e-na le bothata bja go robala go sa šetšwe go leka dikeletšo tše, nagana ka go nyaka keletšo go setsebi sa tša maphelo goba setsebi sa boroko.
- b. Di ka thuša go šupa ditaba tša motheo le go nea ditšhišinyo tšeo di hlametšwego motho ka noši goba dikgetho tša kalafo.

### **GO HLOLA MOKGWA WA PELE GA GO ROBALA**

Go hlama mokgwa wa pele ga go robala go ka thuša go bontšha mmele wa gago gore ke nako ya go fokotša moya le go itokišeletša boroko. Ka go tsenya dilo tše mokgweng wa gago wa pele ga go robala le go o itlwaetša ka go se fetoge, o ka hlama mokgwa o lapološago le o atlegago wo o lokišeletšago mmele wa gago le monagano bakeng sa boroko bjo bo khutšitšego. Leka mediro e fapanego go hwetša seo se go šomelago gabotse gomme o thabele mehola ya boroko bja bošego bjo bo tsošološago.

#### **1. BEHA NAKO YA GO ROBELA YEO E SA FETOGAGO:**

- a. Kgetha nako ya go robala yeo e dumelago diiri tše 7-9 tša boroko gomme o e kgomarele bošego bjo bongwe le bjo bongwe, gaešita le mafelo-bekeng.
- b. Go se fetoge go thuša go laola tšhupamabaka ya ka gare ya mmele wa gago le go kaonefatša boleng bja boroko.

## **2. THOMA GO SOTHELA FASE PELE:**

- a. Thoma mokgwa wa gago wa pele ga go robala bonyenyane metsotso e 30-60 pele ga nako ya gago yeo o e reretšwego go robala go ipha nako ya go iketla le go iketla.

## **3. DIM MABENE: .**

- a. Fifatša mabone ka gae ga gago go bontšha mmele wa gago gore ke nako ya go itokišeletša boroko.
- b. Phema mabone a phadimago a godimo gomme o kgethe mabone a boleta, a go fifala mantšiboa.

## **4. MOEDI NAKO YA SKRIEN: .**

- a. Tima didirišwa tša elektroniki tše bjalo ka di-smartphone, di-tablet le di-computer bonyenyane iri pele o robala.
- b. Seetša se se pududu seo se ntšhwago ke diskriini se ka šitiša go tšweletšwa ga melatonin, sa dira gore go be thata go robala.

## **5. ITHUTA DITHEKNIKI TŠA GO IKHOMOŠA:**

- a. Tšea karolo medirong ya go homotša go thuša go lokolla monagano le mmele wa gago.
- b. Dikgetho di akaretša go bala puku, go hlapa ka borutho, go itlwaetša yoga e boleta goba go otlolla goba go theetša mmimo o homotšago goba medumo ya tlhago.

## **6. LOKIŠA TIKOLOGO YA GAGO YA GO ROBELA:**

- a. Kgonthišetša gore phapoši ya gago ya go robala e loketše go robala ka go e boloka e fodile, e le leswiswi e bile e homotše.
- b. Diriša dikgaretene tša go tima goba sešira-sefahlego sa mahlo go thibela seetša gomme o nagane ka go diriša dithibela-ditsebe goba motšhene wa lešata le lešweu go bipa mašata ao a šitišago.

## **7. ITHUTA GO HLOKOMELA GOBA GO NAGANIŠA:**

- a. Fetša metsotso e sego kae o itlwaetša go tsepamiša kgopolo goba go naganišiša bakeng sa go homotša monagano wa gago le go kgothaletša go iketla.
- b. Tsepamiša kgopolo mohemong wa gago, maikwelong a mmele goba go naganišiša mo go hlahlago bakeng sa go thuša go homotša dikgopolo tša gago le go nolofatša boroko.

## **8. KGOMARETŠA THUTO YA GAGO:**

- a. Go se fetoge ke senotlelo sa katlego ya mokgwa wa gago wa pele ga go robala.
- b. Ikemišetše go latela mokgwa wa gago bošego bjo bongwe le bjo bongwe go hloma modikologo wo o phetšego gabotse wa boroko-go tsoga le go kaonafatša boleng bja boroko ge nako e dutše e eya.



## Dithekni tša Taolo ya Kgateletšego

Dithekni tše di šomago tša taolo ya kgateletšego di bohlokwa kudu bakeng sa go aga go kgotlelela. O tla rutwa maano a fapa-fapanego a go laola kgateletšego, a bjalo ka go itšhidulla ka go hema ka mo go tseneletšego, go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele, go naganišiša ka monagano le mediro ya mmele yeo e fokotšago kgateletšego go swana le go itšhidulla. Mekgwa ye e thuša go laola maikwelo, go fokotša go tshwenyega le go kaonefatša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo.

### GO HLAGOLELA MOKGWA WA GO FOKOTŠA KGATELETŠEGO

Go hlama mokgwa wa go fokotša kgateletšego go akaretša go akaretša mediro le mekgwa yeo e kgothaletšago go iketla le bophelo bjo bobotse bophelong bja gago bja letšatši le letšatši . Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o diriše sekgoba seo se neilwego go hlalosa mokgwa wa go fokotša kgateletšego wo o go šomelago.

1. Ke mediro efe goba mekgwa efe yeo e go thušago go iketla le go fokotša kgateletšego?
2. Ke nako e kaakang yeo o ka e abago letšatši le lengwe le le lengwe bakeng sa mediro ya go fokotša kgateletšego?
3. Ke ditiro dife goba maitshwaro afe a itšego ao o tlogo a akaretša mokgweng wa gago wa ka mehla ? (mohlala, go itšhidulla, go naganišiša, dilo tšeo di itlošago bodutu)
4. O tla etiša pele bjang le go itlama go phethagatša mokgwa wa gago wa go fokotša kgateletšego?
5. Ke mapheko afe goba ditlhohlo dife tšeo o ka kopanago le tšona, gomme o ka a fenywa bjang?
6. O tla latela le go hlahloba bjang go šoma gabotse ga mokgwa wa gago wa ka mehla?

**Ngwala Mokgwa wa Gago wa go Fokotša Kgateletšego Mo**

## GO NAGANIŠIŠA KA GO SCAN MMELE

Go naganišiša ka go hlahloba mmele ke mokgwa wo o akaretšago go lebiša tlhokomelo ya gago ka mo go rulagantšwego dikarolong tše di fapa-fapanego tša mmele wa gago, go lemoga maikwelo le go hlagolela temogo ya mmele . Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go itlwaetša go naganišiša ga go hlahloba mmele o diriša ditaelo tše di lego ka mo tlase . Diriša sekgoba seo se filwego go ela hloko maikutlo afe goba afe a mmele, maikutlo goba temogo yeo e tšwelelago nakong ya go itlwaetša.

1. Robala fase ka mokokotlo goba dula boemong bja boiketlo o tswaletše mahlo.
2. Thoma ka go tliša tlhokomelo ya gago mohemo wa gago le go hema ka mo go tseneletšego ka mo go sego kae mo go lapološago.
3. Skena mmele wa gago ka go nanya go tloga hlogong go fihla maotong, o lemoga mafelo le ge e le afe ao a nago le kgatelelo, go se iketle goba go iketla.
4. Ge o dutše o lebiša tlhokomelo karolong e nngwe le e nngwe ya mmele, lebelela maikwelo le ge e le afe a mmele ntle le kahlolo goba go nyakega ga go a fetošā.
5. Ge e ba o lemoga kgatelelo goba go se iketle, lokolla mešifa yeo ka temogo gomme o lokolle kgatelelo le ge e le efe.
6. Fetša metsotswana e sego kae karolong e nngwe le e nngwe ya mmele, o itumelela go itemogela maikwelo ao a lego gona ka mo go feletšego.
7. Ge o feditše go hlahloba, tšea metsotswana e sego kae gore o lebelele mmele wa gago ka kakaretšo gomme o lemoge diphetogo le ge e le dife goba diphetogo.

**Ditebelelô le Ditemogo tša Gago Mo**

## GO HEMA KA MOGOPOLO

Go hema ka monagano ke mokgwa o matla wa go fokotša kgateletšego le go hlagolela maikwelo a go iketla . Go akaretša go tliša tlhokomelo ya gago motsotsong wa gona bjale ka go lebiša tlhokomelo mohemong wa gago . Iphe metsotso e sego kae letšatši le lengwe le le lengwe go itlwaetša go hema ka monagano o diriša ditaello tše di lego ka mo tlase . Diriša sekgoba seo se filwego go ngwala fase dilo dife goba dife tše di hlokometšwego goba ditemogo tše di tšwelelago nakong ya go itlwaetša.

1. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula goba go robala.
2. Tswala mahlo a gago gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka makga a sego kae gore o iketle.
3. Thoma go ela hloko mohemo wa gago ntle le go leka go o laola.
4. Bea seatla se tee sehubeng sa gago gomme seatla se tee ka godimo ga mpa ya gago (moo diaphragm ya gago e lego gona) Tsepamiša kgopolo go leka go sepetša fela seatla sa gago seo se lego godimo ga diaphragm ya gago ge o hema- bjalo ka ge o itlwaetša go hema ka diaphragmatic, e dumelela moya wo montši go tsena maswafong a gago.
5. Hlokomela maikutlo a mohemo wa gago o tsenago le go tšwa mmeleng wa gago.
6. Lebiša tlhokomelo ya gago go hlatlogeng le go wa ga mpa ya gago goba maikwelo a moya wo o fetago ka dinkong tša gago.
7. Ge e ba monagano wa gago o lelera, o bušetše moyeng ka boleta ntle le kahlolo.
8. Tšwela pele ka mokgwa wo metsotso ye 5-10, ganyenyane-ganyenyane o oketša nako ge o dutše o phuthologile kudu.

**Ngwala Ditemogo le Ditemogo tša Gago Mo**

## GO IKETLA GA MEŠIFA MO GO TŠWELAGO PELE

Go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele ke mokgwa wo o akaretšago go gagamala gomme ka morago o lokolle dihlopha tše di fapa-fapanego tša mešifa bakeng sa go hlohleletša go iketla . Diriša sekgoba seo se filwego go itlwaetša go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele ka go latela megato ye e lego ka mo tlase.

1. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula goba go robala.
2. Tswala mahlo a gago gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka makga a sego kae gore o iketle.
3. Thoma ka menwana ya gago ya maoto . Di pitlala ka thata metsotswana e sego kae, ke moka o lokolle.
4. Hudugela go dinamane tša gago . Kopanya mešifa, swara metsotswana e sego kae gomme o lokolle.
5. Tšwela pele o sepela sehlopheng se sengwe le se sengwe sa mešifa, o gateletšega ganyenyane-ganyenyane le go iketla . (mohlala, dirope, marago, mpa, magetla, matsogo, diatla, bjalobjalo)
6. Ela hloko maikutlo a kgatelelo le go iketla sehlopheng se sengwe le se sengwe sa mešifa.
7. Ge o šetše o feditše tatelano ka moka, tšea metsotswana e sego kae gore o lemoge maikwelo ka kakaretšo a go iketla mmeleng wa gago.

### Ditebelelô le Ditemogo

## BOITŠHIDULLO BJA TLHASELO YA LETŠHOGO

Ge go ka direga gore o tlaišwe ke ditlhaselo tša letšhogo, ithute leano le le latelago la go lebeletšana le boemo. Itlwaetše se gore ge o na le tlhaselo ya letšhogo o tsebe seo o swanetšego go se dira.

- Ge e ba o apere dieta le dikausu, di apole . Ge e ba o sa phuthologa go apola dikausu tša gago, o ka di boloka di apere
- Ikwe maikutlo a bokagodimo bjo o emego go bjona
- Leka gomme o tsepamiše kgopolo maikwelong ao
- Bolela ka go hlaboša selo seo o se tsebago ka hlogo- e ka ba risepe, koša, dikgato tša tshepedišo ya mošomo, dikgato tša go ya go mokgwa wa gago wa mesong bj.bj
- Bolela dikgato tša seo o se kgethilego ka go hlaboša ka makga a mantši kamoo go nyakegago ka gona gore pelo ya gago e thome go betha ka go nanya
- Gatee-tee ge o kgona go kwa e thoma go nanya, thoma go lebiša tlhokomelo go hemeleng ka diaphragmatically
- Bea seatla se tee sehubeng sa gago gomme seatla se sengwe ka diaphragm, Leka go šišinya seatla sa diaphragm e sego seatla sa sehuba ka go betha ga gago
- Boeletša go fihlela o ikwa o iketlile ka mo go lekanego gore o ka leletša motho yo mongwe mogala

**Ngwala Ditemogo le Ditemogo tša Gago Mo**

## NETEWEKE YA THEKGO YA LEAGO

Go aga le go godiša neteweke ya thekgo ya leago go bohlokwa kudu bakeng sa go laola kgateletšego . Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o šomiše sekgoba seo se filwego go sekaseka boleng bja dikgokaganano tša gago tša leago le go rulaganya maano a go maatlafatša netiweke ya gago ya thekgo.

1. Ke bomang batho bophelong bja gago bao ba neago thekgo le kwešišo dinakong tša kgateletšego?
2. Ke gaka e o kgokaganano le batho ba?
3. Na go na le ditswalano tše di nyakago go matlafatšwa goba go godišwa?
4. Ke ditiro dife tše di itšego tše o ka di tšeago go godiša neteweke ya gago ya thekgo ya leago ? (mohlala, go rulaganya go swara ka mehla , go nyaka thekgo ya profešenale)
5. O ka fetola bjang le go thekga ba bangwe ka gare ga netiweke ya gago?
6. Ke ditlhohlo goba mapheko afe ao o ka kopanago le ona, gomme o ka a fenywa bjang?

### Tekolo ya Neteweke ya Thekgo ya Leago

## GO LEMOGA DILO TŠEO O DI HLOHLELETŠAGO KGATELETŠEGO

- Na o na le dikgopolo tšeo di tšwelelago monaganong wa gago ka makga a mantši
- Ge o na le dikgopolo tše na ka dinako tše dingwe di latelwa ke go opša ke hlogo, go gagamala ga magetla, mathata a mala, go nyema moko?
- Na ka dinako tše dingwe goba gantši o katana le go robala ntle le TV/Mmino
- Na o ikhwetša o tsoga kudu le bošego gomme o sa kgone go boela borokong
- Na o ikhwetša o tenega gabonolo?
- Ke eng seo se go kgopišago kudu ge batho ba botšiša ka yona goba selo se sengwe se se swanago le sona?
- Ke dikgopolo dife le maikutlo ao o nago le ona ge o itemogela e tee goba tše ntši tša tše di lego ka mo godimo ? Chances are- tšeo ke dihlohleletši tša gago

**Ngwala Ditemogo le Ditemogo tša Gago Mo**

## GO HLAHLOBA DIHLOHLELETŠI TŠA GAGO TŠA KGATELETŠEGO

- Lokeletša maemo a tlwaelegilego, ditiragalo goba dikgopolo tšeo di nago le tshekamelo ya go hlohleletša kgateletšego.
- Naganišiša ka tsela yeo dilo tše tšeo di hlohleletšago di kgomago bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele, maikwelong le bja monagano.
- Hlaola dipaterone le dihlooho go hwetša kwešišo ye e tseneletšego ya dihlohleletši tša gago tša kgateletšego.

### Ditaelo:

Iphe nako e itšego o naganišiša ka maemo, ditiragalo goba dikgopolo tšeo di nago le tshekamelo ya go hlohleletša kgateletšego bophelong bja gago . Diriša sekgoba seo se neilwego ka mo tlase go lokeletša dilo tšeo di go hlohleletšago kgateletšego gomme o nagane kamoo di kgomago bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele, maikwelo le monaganong . Ka go lemoga le go kwešiša dihlohleletši tše, o ka hwetša temogo ya mekgwa ya gago ya kgateletšego gomme wa thoma go hlama maano a go e laola ka mo go atlegilego.

Sehlohleletši sa Kgateletšego	Kgahlamelo ya Mmele	Kgahlamelo ya Maikutlo	Kgahlamelo ya Menagano

### Dipotšišo tša go Naganišiša:

1. Na go na le dihlooho goba dipaterone tše di tlwaelegilego gare ga dilo tšeo di go hlohleletšago kgateletšego?
2. Sehlohleletši se sengwe le se sengwe sa kgateletšego se kgoma bjang mmele wa gago ? Na go na le dika tše itšego tša mmele goba maikwelo ao o bago le ona?
3. Dihlohleletši tše tša kgateletšego di kgoma bjang maikwelo a gago? Ke a mangwe a maikwelo a magolo ao o bago le ona maamong a ke afe?
4. Ela hloko dikgopolo goba mekgwa ya monagano yeo e tšwelelago ge o kopana le dilo tše tšeo di hlohleletšago kgateletšego. Na o lemoga dikgopolo le ge e le dife tše mpe tšeo di ipoeletšago goba go kgopamišwa ga temogo?
5. Go ya ka dikgopolo tša gago, na go na le dihlohleletši tše itšego tša kgateletšego tšeo o ka ratago go tsepamiša kgopolo go di laola ? Ke ka baka la'ng ditutuetšo tše e le tša bohlokwa go wena?



**TEMPLATE YA LOG YA KGATELETŠEGO YA LETŠATŠI LE LETŠATŠI:**

Remember to fill out this daily stress log at the end of each day, taking a few moments to reflect on your stressors, coping strategies, and overall well-being. Use this log as a tool to track your stress levels, identify triggers, and assess the effectiveness of your coping mechanisms. Over time, this log will provide valuable insights into your stress patterns and help guide your stress management efforts.

Letšatšikgwedi: \_\_\_\_\_

	MOKGATELETŠO			LEANO LA GO LEBELELA KGWEBO	
	Tlhalošo	Matla (1-10) .	E hlohleeditšwe ke....	Leano la go lebeletšana le maemo	Go šoma gabotse (1-10) .
Selo sa Kgateletšego 1					
Selo sa Kgateletšego 2					
Selo sa Kgateletšego 3					
Selo sa Kgateletšego 4					

**Go Itlhalosa: .**

1. Dilo tšeo di gateletšago lehono di ile tša kgoma bjang bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele, bja monagano le bja maikwelo?
2. Na go na le dipaterone goba dihlooho tše di ipoeletšago ka gare ga dilo tšeo di go gateletšago?
3. Ke ditemogo goba dithuto dife tšeo o di hweditšego phihlelong ya lehono.

## Go Itlhokomela

### LENANEO LA GO HLAHLOBA LA MOKGWA WA GO ITLHOKOMELA

Diriša lelokelelo le la go hlahloba go hlama mokgwa wa go itlhokomela wo o kgothaletšago bophelo bja gago bjo bobotse le go go dumelela go etiša pele go itlhokomela bophelong bja gago bja letšatši le letšatši . E dire gore e swane le dikgetho tša gago le dinyakwa tša gago.

<b>Tlhokomelo ya Mmele</b>	
Robala ka mo go lekanego (diiri tše 79) bošego bjo bongwe le bjo bongwe	
Tšea karolo go itšhidulla ka mehla goba go itšhidulla	
Eja dijo tše di leka-lekanego le tše di nago le phepo	
Dula o na le meetse ka go nwa meetse a lekanego letšatši ka moka	
Itlwaetše mekgwa e mebotse ya bohlweki bja motho ka noši	
Khutša gomme o otlolle ka mehla, kudu-kudu ge e ba o e-na le mokgwa wa bophelo wa go dula fase	
Rulaganya ditlhahlobo tša ka mehla tša maphelo le dipeelano	
<b>Itlhokomelo ya Maikutlo le ya Menagano</b>	
Tsenya mediro yeo e go tlišetšago lethabo le boiketlo (mohlala, dilo tšeo di itlošago bodutu, go bala, go theeletša mmino) .	
Itlwaetše go tsepamiša kgopolo goba go naganišiša go homotša monagano wa gago le go fokotša kgateletšego	
Hlaloša maikutlo a gago ka go ngwala dijenale goba go boledišana le mogwera yo o mmotago goba mohlabolli	
Bea mellwane e phetšego gabotse ditswalanong tša gago gomme o etiša pele bophelo bja gago bjo bobotse bja maikwelo	
Tšea karolo go ipoleleng ka tsela e botse gomme o itlwaetše go ikwela bohloko	
Lekanyetša go pepentšhwa ditabeng tše mpe goba dihlohleletši tšeo di amago bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano	
Tšea karolo medirong yeo e hlohleletšago bokgoni bja gago bja go hlama le boikgopolelo	
<b>Tlhokomelo ya Leago</b>	
Godiša ditswalano le bagwera, ba lapa le baratiwa	
Rulaganya le go tsenela mediro ya leago yeo e go tlišetšago lethabo le kgokagano	
Nyaka thekgo gomme o fihlelele ba bangwe ge o e hloka	
Itlwaetše go theeletša ka mafolofolo le poledišano e nago le morero le ba bangwe	
Itikologe le batho ba ba nago le kgopolo e botse le bao ba thekgago	
Tšea karolo ditirong tša botho gomme o tsenye letsogo setšhabeng sa geno	
<b>Go Itlhokomela ga Semoya</b>	
Tšea karolo medirong yeo e dumelelanago le ditekanyetšo tša gago le ditumelo tša gago	
Fetša nako tlhagong gomme o leboge botse bja yona	
Itlwaetše go naganišiša, thapelo goba go naganišiša go kgokagana le motho wa gago wa ka gare	
Nyaka tlhohleletšo go tšwa dipukung, dipodcast, goba dithutong tša semoya	
Tšea karolo medirong yeo e kgothaletšago tebogo le maikwelo a morero	

Hlahloba bomoya bja gago gomme o tsenele meetlo goba mekgwa yeo e go tlišetšago khutšo	
<b>Pampering le Boiketlo</b>	
Hlapa ka borutho goba dišawaere ka ditšweletšwa tše di homotšago	
Ineela letšatšing la spa goba o iphophothe ka dikalafo tša go itlhokomela	
Beela nako ka thoko bakeng sa mediro ya go iketla e bjalo ka go bala, go sepelasepela goba go theetša mmino o homotšago	
Itshware ka go silila goba mošomo o mongwe wa kalafo wa mmele	
Tšea karolo dilong tša go itloša bodutu goba mediro yeo e go thušago go iketla le go tlala	
Bopa sebaka se se kgahlišago le se se laletšago ka gae moo o ka iketlago gona	

## LENANEO LA GO HLAHLOBA: GO LEKOLA MEKGWA YE E PHELAGO GABOTSE LE YE E SA PHELAGO GABOTSE

Bakeng sa mokgwa o mongwe le o mongwe wo o lokeleditšwego ka mo tlase, swaya ge e ba e le mokgwa o phetšego gabotse goba o sa phethagalago go wena ka noši . Botega go wena gomme o nagane ka mafelelo a mokgwa o mongwe le o mongwe bophelong bja gago bjo bobotse ka kakaretšo.

Bophelo bjo bobotse bja Mmele:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Boitšhidullo bja ka mehla		
- Boroko bjo bo lekanego (diiri tše 7-9 ka bošego) .		
- Dijo tše di lekalekanego le tše di nago le phepo		
- Go nwa meetse a lekanego		
- Go efoga go nwa bjala ka mo go feteletšego		
- Go efoga go kgoga goba tšhomišo ya motšoko		
- Ditlhahlobo tša kalafo tša ka mehla		
Bophelo bjo bobotse bja Menagano le bja Maikutlo:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go tsenela mediro yeo e fokotšago kgateletšego (mohlala, go tsepamiša kgopolo, go naganišiša, dilo tšeo di itlošago bodutu) .		
- Go nyaka thekgo go tšwa go bagwera, ba lapa, goba ditsebi ge go nyakega		
- Go bea le go etiša pele dinepo tša kgontha		
- Go boloka kgopolo ye botse		
- Go itlwaetša go itlhokomela le go ikwela bohloko		
- Go laola nako ka mo go atlegilego		
- Go itlwaetša dithekniki tša go iketla		
Bophelo bjo bobotse bja Leago:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go boloka dikamano tša thekgo le tše botse		
- Go tsenela mediro ya leago le go kgokagana le ba bangwe		
- Go boledišana ka mo go atlegilego le ka go tia		
- Go hlompha mellwane ya motho le mellwane ya ba bangwe		

- Go lekalekanya nako yeo o e fetšago o nnoši le nako yeo o e fetšago le ba bangwe		
- Go tšea karolo medirong ya setšhaba goba ya boithaopi		
<b>Tšweletšo le Taolo ya Nako: .</b>	<b>Ke Dira Se</b>	<b>Ga ke Dire Se</b>
- Go etiša pele mešomo le go bea dinepo tše di kwagalago		
- Go efoga go diegiša		
- Go laola le go fokotša ditšhitišo		
- Go bea mellwane ya mošomo le bophelo bjo bo phetšego gabotse		
- Go tšea nako ya go khutša le go itlwaetša go itlhokomela nakong ya dithulaganyo tša mošomo/go ithuta		
- Go nyaka thušo goba go abela mešomo ge go nyakega		
<b>Nako ya Skrine le Mekgwa ya Dijithale:</b>	<b>Ke Dira Se</b>	<b>Ga ke Dire Se</b>
- Go lekanyetša nako ya skrine ye e feteletšego		
- Go itlwaetša mellwane ya inthanete ye e phetšego gabotse		
- Go efoga tšhomišo ye e feteletšego ya ditaba tša leago goba go ipapetša le ba bangwe		
- Go lekalekanya nako ya skrine le mediro ya ka ntle ga inthanete le ditirišano tša go lebana le sefahlego		
- Go šomiša theknolotši bakeng sa merero ya tšweletšo le kgolo ya motho ka noši		
<b>Bohlweki bja Botho: .</b>	<b>Ke Dira Se</b>	<b>Ga ke Dire Se</b>
- Go hlokomela mekgwa ya ka mehla ya bohlweki bja motho ka noši (mohlala, go hlapa, go hlapa meno) .		
- Go hlapa diatla ka mehla		
- Go hlokomela moriri, manala, le letlalo		
- Go apara diaparo tše di hlwekilego le tše di swanetšego		
<b>Mekgwa ya Ditšhelete:</b>	<b>Ke Dira Se</b>	<b>Ga ke Dire Se</b>
- Go beakanya tekanyetšo le go laola ditšhelete ka mo go atlegilego		
- Go boloka tšhelete ka mehla		
- Go efoga go diriša tšhelete ka mo go feteletšego le ka go se kgaotše		
- Go lefa ditšhelete tša go lefelwa ka nako		
- Go rulaganya le go bea dinepo tša ditšhelete		

Ka morago ga go hlahloba mokgwa o mongwe le o mongwe, naganišiša ka lelokelelo la gago la go hlahloba gomme o hlaole mafelo ao o ka kaonefatšago mekgwa ya gago bakeng sa bophelo bjo bobotse le bophelo bjo bobotse ka kakaretšo. Diriša go itlhahloba mo bjalo ka ntlha ya mathomo go dira diphetogo tše dibotse mokgweng wa gago wa bophelo le go hlola mekgwa ye e phetšego gabotse yeo e thekgago bophelo bja gago bjo bobotse.

## THEMPLEITE YA LENANELO LA GO ITLHOKOMELA

KA SEBELE		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
YA MONAGANO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
MAIKUTLO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
YA MOYA		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								

## Ke neng moo o swanetšego go nyaka thušo ya setsebi

Go nyaka thušo ya setsebi go tšwa go ngaka ya tša monagano, moeletši, ngaka ya tša monagano goba setsebi se sengwe sa maphelo a monagano go ka go fa thekgo, tlhahlo le kalafo yeo o e hlokago go rarolla dipelaelo tša gago tša maphelo a monagano le go kaonafatša bophelo bja gago bjo bobotse ka kakaretšo. Gopola gore go fihlelela thušo ke seka sa maatla, gomme go na le methopo le thekgo yeo e lego gona go go thuša leetong la gago la go ya bophelong bjo bobotse bja monagano.

Ge e ba o itemogela ditlhohlo ka bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano, go bohlokwa go nyaka thušo ya setsebi ge:

- A. **DIKA TŠEO DI PHEGETŠEGO:** . Ge e ba o itemogela dika tše di phegelelago tše bjalo ka go nyama ka nako e telele, go tshwenyega, go feto-fetoga ga maikwelo goba bothata bja go lebeletšana le bophelo bja letšatši le letšatši.
- B. **KGAhlamelo GO TŠHOMIŠO:** . Ge e ba dika tša gago tša bophelo bjo bobotse bja monagano di kgoma kudu bokgoni bja gago bja go šoma mošomong, sekolong goba ditswalanong tša gago tša motho ka noši.
- C. **KOTSI YA GO KOKA:** Ge e ba o e-na le dikgopolo tša go ikgotatša goba go ipolaya, goba ge e ba o dira boitshwaro bjo bo lego kotsing bjo bo beago polokego ya gago goba bophelo bjo bobotse bja gago kotsing.
- D. **GO LEBELELA BOTHATA:** Ge e ba o e-na le bothata bja go lebeletšana le kgateletšego, go laola maikwelo goba go hwetša ditsela tše di atlegago tša go rarolla dipelaelo tša gago tša tša maphelo a monagano.
- E. **TSHITIRO YA BOPHELO BJA LETSATŠI LE LETSATSI:** Ge e ba dika tša gago tša bophelo bjo bobotse bja monagano di šitiša bokgoni bja gago bja go dira mediro ya letšatši le letšatši, go dira mediro e thabišago goba go boloka mokgwa wa bophelo o phetšego gabotse.
- F. **MATHATA A KAMANO:** . Ge e ba dika tša gago tša bophelo bjo bobotse bja monagano di baka kgateletšego ditswalanong tša gago le ba lapa, bagwera goba bašomi-gotee le wena.
- G. **DIKA TŠA MMELE:** . Ge e ba o itemogela dika tša mmele tše bjalo ka go lapa, diphetogo tša kganyogo ya dijo goba mekgwa ya go robala, go opša ke hlogo goba mathata a tšhilo ya dijo ao a ka bago a tswalana le bophelo bja gago bja monagano.
- H. **MATSELA A FETILENG:** Ge e ba o na le histori ya kgateletšego goba tšhomišompe gomme o itemogela dika tša go swana le go boela morago, ditiro tše mpe goba go phafoga kudu.
- I. **TŠHOMIŠO YA DILO:** . Ge e ba o diriša bjala, dihlare-tagi goba dilo tše dingwe bakeng sa go lebeletšana le dika tša gago tša bophelo bjo bobotse bja monagano.
- J. **GO HLOKA KAonafatšo:** . Ge e ba o lekile maano a go ithuša goba diphetogo tša mokgwa wa bophelo eupša o se wa bona kaonefatšo dika tša gago tša bophelo bjo bobotse bja monagano.

## MEHUTA YA DITSEBI TŠA MAPHELO A MONAGANO LE DIKALAFO

Go na le mehuta ye e fapanego ya ditsebi tša maphelo a monagano tšeo di fago mehuta ye e fapanego ya dikalafo le thekgo ya maemo a maphelo a monagano.

Kgetho ya setsebi sa maphelo a monagano le mokgwa wa kalafo e ithekgile ka dinyakwa tša motho ka o tee ka o tee, dikgetho, le mohuta wa boemo bja maphelo a monagano. Go nyaka thušo go setsebi seo se nago le maswanedi ke kgato e bohlokwa ya go kaonefatša bophelo bjo bobotse bja monagano le bophelo bjo bobotse, gomme go na le methopo e mentši le dikgetho tša kalafo tšeo di lego gona bakeng sa go thekga batho ka o tee ka o tee leetong la bona la go fola.

Mehuta e mengwe e tlwaelegilego ya ditsebi tša tša maphelo a monagano le dikalafo tšeo di ka di neago še:

### 1. NGAKA YA TLHAHLOBO: .

- a. Dingaka tša monagano ke dingaka tša tša kalafo tšeo di kgethegilego tabeng ya go hlahloba le go alafa malwetši a tša maphelo a monagano.
- b. Ba ka laela dihlae, ba nea kalafo ya monagano gomme ba nea dibopego tše dingwe tša kalafo tše bjalo ka kalafo ya electroconvulsive (ECT) goba transcranial magnetic stimulation (TMS).

### 2. SETŠHOLO SA TŠHELETE: .

- a. Ditsebi tša monagano di na le di-degree tša ka morago ga dithuto tša thuto ya monagano gomme di tlwaeditšwe go hlahloba, go hlahloba le go alafa malwetši a tša maphelo a monagano.
- b. Ba nea kalafo ya monagano, ba dira ditlahlobo tša monagano gomme ba ka ikgetha dikarolong tše itšego tše bjalo ka kalafo ya temogo-boitshwaro (CBT), kalafo ya boitshwaro bja dialektiki (DBT) goba kalafo ya lapa.

### 3. MOŠOMI WA LEAGO WA TLILINIKE: .

- a. Badirelaleago ba kliniki ba na le di-master's degrees ka mošomong wa leago (MSW) gomme ba na le laesense ya go aba ditirelo tša kalafo le keletšo.
- b. Ba thuša batho ka bomong le malapa go sepetša ditlhohlo tša leago le tša maikutlo, go fa thekgo, le go kgokaganya bareki le methopo le ditirelo tša setšhaba.

### 4. MOELETŠI GOBA MOHLOKOMEDI:

- a. Baeletši goba baalafi ba ka ba le di- master's degree tša keletšo, thuto ya monagano goba mafapheng ao a tswalanago le ona gomme ba tlwaeditšwe go nea keletšo le kalafo ya tša maphelo a monagano.
- b. Ba fana ka dithulaganyo tša kalafo ya motho ka o tee ka o tee, banyalani goba sehlopha go rarolla mehuta ye mentši ya dipelaelo tša maphelo a monagano.

### 5. MOKGWA WA MOKGOLO WA TŠHELETE: .

- a. Baoki ba tša monagano (PMHNPs) ke baoki bao ba ngwadišitšwego bao ba nago le tlwaetšo ya maemo a godimo ya tlhokomelo ya tša monagano.

- b. Ba ka hlahloba, ba hlahloba le go alafa malwetši a tša maphelo a monagano, ba laela dihlare le go nea ditirelo tša kalafo le tša keletšo.

#### **6. TLHAHLOBO YA LENYALO LE LAPA (MFT):**

- a. Dingaka tša lenyalo le tša lapa di kgethegile go šoma le banyalani le malapa go rarolla ditaba tša tswalano, mathata a poledišano le mafolofolo a lapa.
- b. Ba fana ka ditirelo tša kalafo le keletšo go kaonafatša dikamano tša magareng ga batho le go rarolla dithulano.

#### **7. SETŠHELETE SA THEKGO YA DITHAKA:**

- a. Ditsebi tša thekgo ya dithaka ke batho bao ba nago le maitemogelo ao a phetšwego a ditlhohlo tša maphelo a monagano bao ba fago thekgo, kgothatšo le tlhahlo go ba bangwe bao ba lebanego le dintwa tše di swanago.
- b. Ba fana ka ditirelo tša thekgo ya dithaka, ba abelana maitemogelo a bona a motho ka noši, le go thuša bareki go sepelasepela tshepedišong ya maphelo a monagano.

### **MEHUTA YA DIKALAFO**

1. **TAOLO YA DIHLARE:** Dingaka tša monagano le baoki ba tša monagano di ka laela dihlare tša go laola dika tša mathata a tša maphelo a monagano, tše bjalo ka dihlare tša go lwantšha kgateletšego, dihlare tša go lwantšha go tshwenyega, dilo tše di tiišago maikwelo goba dihlare tša go lwantšha go feto-fetoga ga monagano.
2. **KALAFO YA TLHAHLOBO:** Mehuta ye e fapanego ya kalafo ya monagano, go akaretšwa kalafo ya temogo-boitshwaro (CBT), kalafo ya boitshwaro bja dialectical (DBT), kalafo ya magareng ga batho (IPT), le kalafo ya psychodynamic, e šomišwa go thuša batho ka bomong go kwešiša dikgopolo tša bona, maikutlo le boitshwaro, go hlabolla mabokgoni a go lebeletšana le maemo, le dira diphetogo tše dibotse maphelong a bona.
3. **DIKALAFO TŠE DINGWE LE TŠEO DI TLATSWEGO:** Batho ba bangwe ba ka holwa ke dikalafo tše dingwe goba tše di tlaleletšago tše bjalo ka go fokotša kgateletšego yeo e theilwego go tsepamiša kgopolo (MBSR), yoga, acupuncture, kalafo ya bokgabo goba kalafo ya mmimo, tše di ka kgothaletšago go iketla, go fokotša kgateletšego le go godiša bophelo bjo bobotse.
4. **MANANEO A GO ROBA SEPETLELE LE A TLHAHLOBO YEO A TŠEELETŠEGO:** Maemong a šoro moo batho ka o tee ka o tee ba lego kotsing ya go ikgobatša goba go ba bangwe, go robotšwa sepetlele goba go tšea karolo mananeong a kalafo e tseneletšego a bjalo ka mananeo a go robotšwa sepetlele ka mo go sa felego (PHPs) goba mananeo a tseneletšego a balwetši ba ka ntle (IOPs) go ka nyakega bakeng sa go tsepamiša dika le go nea thekgo e tseneletšego ya kalafo.

### **GO DIRIŠA DIHLARE GO LAOLA BOPHELO BJO BOTSE BJA MENAGANO**

Go diriša dihlare go laola bophelo bjo bobotse bja monagano ke mokgwa o tlwaelegilego le o šomago wa kalafo bakeng sa batho ba bantši bao ba nago le maemo a tša maphelo



a monagano. Kakaretšo ya ka fao dihlare di ka šomišwago go thekga bophelo bjo bobotse bja monagano še:

### DIHLARE TŠA TŠHELETE: .

Dihlare tša tša monagano di laetšwe go thuša go fokotša dika tša mathata a maphelo a monagano le go kaonafatša bophelo bjo bobotse bja monagano ka kakaretšo. Dihlare tše di šoma ka go kgoma di- neurotransmitter bjokong, tšeo di kgathago tema maikwelong, maikwelong le boitshwarong.

### MEHUTA YA DIHLARE: .

1. **DITLHAHLOBO TŠA KGATELETŠO:** Di dirišetšwa go alafa kgateletšego, malwetši a go tshwenyega, bolwetši bja go gateletšega kudu (OCD), bolwetši bja kgateletšego ya ka morago ga masetla-pelo (PTSD) le malwetši a mangwe a maikwelo.
2. **DIHLARE TŠA GO LWANTŠHA GO TŠHOŠETŠA:** Thuša go fokotša dika tša go tshwenyega le malwetši a go tšhoga ka go homotša tshepedišo ya megalatšhika ya bogareng.
3. **Mood Stabilizers:** E šomišwa go laola go fetofetoga ga maikutlo le go tsepamiša maikutlo maemong a go swana le bolwetši bja go fetofetoga ga maikutlo.
4. **DIHLARE TŠA ANTIPSYCHOTIC:** E laetšwe go alafa dika tša go fetofetoga ga monagano tše bjalo ka go bona dilo ka leihlo la kgopolo, go forwa, le go nagana ka mo go sa rulaganywago maemong a go swana le schizophrenia le bolwetši bja go fetofetoga ga maikutlo.
5. **DITLHAHLOBO:** Di šomišwa go alafa bolwetši bja go hlaelela ga tlhokomelo/go šoma ka mo go feteletšego (ADHD) ka go oketša go tsepamiša kgopolo le tlhokomelo.

### GO ŠOMA: .

Dihlare di ka šoma kudu go fokotšeng dika le go kaonefatša boleng bja bophelo go batho ba bantši bao ba nago le maemo a tša maphelo a monagano.

Go bohlokwa go šoma kgauswi le moabi wa tlhokomelo ya maphelo go hwetša dihlare tše di swanetšego le tekanyetšo yeo e šomago gabotse go yo mongwe le yo mongwe, ka go dikarabelo tša dihlare di ka fapana.

### KALAFO YA TLATLELETŠO: .

Gantši dihlare di dirišwa gotee le mekgwa e mengwe ya kalafo, e bjalo ka kalafo, diphetogo tša mokgwa wa bophelo le mekgwa ya go itlhokomela, bakeng sa go fihlelela dipelo tše dibotse kudu.

Kalafo e ka thuša batho ka o tee ka o tee go ithuta bokgoni bja go lebeletšana le maemo, go rarolla ditaba tša motheo le go dira diphetogo tše dibotse maphelong a bona, ya tlaleletša ditla-morago tša dihlare.

### POLOKEGO LE GO HLOKOMELA:

Go bohlokwa go nwa dihlare tša tša monagano bjalo ka ge di laetšwe le go latela le moabi wa tlhokomelo ya maphelo ka mehla go hlokomela go šoma ga tšona le ditla-

morago le ge e le dife tšeo di ka bago gona. Dihlare tše dingwe di ka nyaka diteko tša madi nako le nako goba go bewa leihlo mo gongwe bakeng sa go kgonthišetša tšhireletšego le go šoma gabotse.

#### **DIPHETHO TŠEO DI LEGO:**

Go swana le dihlare le ge e le dife, dihlare tša tša monagano di ka ba le ditla-morago, tšeo di fapanago go ithekgile ka mohuta wa dihlare le mabaka a motho ka o tee ka o tee. Ditla-morago tše di tlwaelegilego di ka akaretša go otsela, go tsenwa ke phefo, go fetoga ga boima bja mmele, ditaba tša ka mpeng le go se šome gabotse ga tša botona le botshadi. Go bohlokwa go ahlaahla ditlamorago tšeo di ka bago gona le moabi wa tlhokomelo ya maphelo le go bega dipelaelo dife goba dife ka pela.

#### **TSEKOLOGO YA KOTSI-MOLEMO: .**

Ge o nagana ka dihlare bakeng sa bophelo bjo bobotse bja monagano, go bohlokwa go ela mehola yeo e ka bago gona kgahlanong le dikotsi le go dira phetho e nago le tsebo yeo e theilwego dinyakwa le dikgethong tša motho ka o tee ka o tee. Maemong a mangwe, mehola ya dihlare e ka feta dikotsi, kudu-kudu ge dika e le tše šoro gomme di kgoma kudu go šoma ga letšatši le letšatši.

#### **MAFETŠO:**

Dihlare e ka ba sedirišwa sa bohlokwa go laoleng bophelo bjo bobotse bja monagano, kudu-kudu ge di dirišwa e le karolo ya leano le le feletšego la kalafo leo le akaretšago kalafo, diphetogo tša mokgwa wa bophelo le mekgwa ya go itlhokomela.

Go bohlokwa go šoma kgauswi le moabi wa tlhokomelo ya maphelo go hwetša dihlare tše di swanetšego le tekanyetšo, go hlokomela go šoma gabotse le ditlamorago, le go tšea dipheto tše di nago le tsebo mabapi le dikgetho tša kalafo.

Ka tlhokomelo le thekgo e swanetšego, dihlare di ka kgatha tema e bohlokwa go thušeng batho ka o tee ka o tee go fihlelela le go boloka bophelo bjo bobotse bja monagano.

## **Dikotsi tša Microdosing go Thuša ka Ditaba tša Maphelo a Menagano**

Microdosing e akaretša go nwa ditekanyo tše dinyenyane, tša ka tlase ga temogo ya dilo tša psychedelic tše bjalo ka LSD (lysergic acid diethylamide) goba psilocybin (setswaki se se šomago ka gare ga di- mushroom tša maleatlana) ka morero wa go godiša maikwelo, temogo goba bokgoni bja go hlama.

Le ge batho ba bangwe ba ka bega maitemogelo a mabotse ka microdosing bakeng sa go laola ditaba tša maphelo a monagano, go bohlokwa go batamela mokgwa wo ka kelohloko le temogo ya dikotsi tšeo di ka bago gona le dikotsi tšeo di akaretšwago.

Pele o nagana ka microdosing goba mokgwa ofe goba ofe o mongwe wa kalafo, go bohlokwa go boledišana le setsebi sa tlhokomelo ya maphelo seo se nago le maswanedi go ahlaahla dikgetho tša kalafo tše di bolokegilego le tše di theilwego bohletseng bakeng sa dipelaelo tša maphelo a monagano.

#### **GO HLOKA MOLAO LE GO HLOKOMELA:**

Dilo tša go thuša monagano ga di molaong dinageng tše dintši, go akaretšwa United States, gomme di arotšwe bjalo ka dilo tše di laolwago ke Lenaneo la I ka lebaka la kgonagalo ya tšona ya go šomišwa gampe le go hloka tšhomišo ye e amogetšwego ya kalafo.

Microdosing ka tlwaelo e akaretša go hwetša dilo tše ka mekgwa yeo e sego molaong, yeo e ka bakago dikotsi tša molao le ditlhohlo go ya ka taolo ya boleng, bohlweki le go se fetoge ga tekanyetšo.

#### **MATSENE A TŠHIRELETŠO: .**

Microdosing e akaretša go nwa ditekanyo tše dinyenyane tša dilo tše matla tša psychedelic, tše di sa dutšego di ka ba le ditla-morago tša psychoactive, gaešita le ge ka matla a tlase.

Le ge bathekgi ba bolela gore microdosing e bolokegile ebile e kgotlelelwa gabotse, there's limited scientific evidence to support its safety profile, especially in the long term.

Dilo tša psychedelic di ka ba le ditlamorago tše di sa tsebjego, kudu ge di šomišwa ka mehla ge nako e dutše e eya, gomme di ka dirišana le dihlare tše dingwe goba maemo a motheo a maphelo.

#### **KGONAGALA YA DIPHETHO TŠE MPE:**

Gaešita le ka ditekanyo tša ka tlase ga temogo, dilo tša psychedelic di ka tšweletša ditlamorago tše di sa nyakegego tše bjalo ka go oketšega ga go tshwenyega, paranoia, kgakanego goba tšhitišo ya temogo.

Batho bao ba nago le histori ya maemo a tša maphelo a monagano a bjalo ka schizophrenia, bolwetši bja go feto-fetoga ga maikwelo goba go tshwenyega mo gogolo ba ka ba kotsing kudu ya ditla-morago tše mpe tše di tšwago go microdosing.

#### **KOTSI YA GO ITŠHELETŠA LE GO Lemalela:**

Le ge dilo tša psychedelic di sa tšewe e le tše di lemalemwago mmeleng ka tsela ye e swanago le dihlare-tagi tša go swana le di-opioid goba dihlohleletši, di sa dutše di ka lebiša go ithekeng ga monagano goba dipaterone tše di gapeletšago tša tšhomišo.

Microdosing ya ka mehla e ka hlola mokgwa wa go ithekga ka selo go laola maikutlo goba go lebeletšana le kgateletšego, yeo e ka bago bothata ka nako ye telele.

#### **DIPHETHO TŠA MOLAO LE TŠA SETŠHABA:**

Go tsenela microdosing go rwala dikotsi tša molao, ka ge go ba le dilo tša psychedelic le go diriša dilo tše di sego molaong dinageng tše dintši. Gape go ka ba le kgethollo ya tša leago yeo e sepedišanago le tšhomišo ya psychedelic, yeo e ka amago dikamano, dibaka tša mošomo le maemo a molao.

#### **DINYAKIŠIŠO LE BOHLATSE TŠEO DI LEKANYETŠWEGO:**

Le ge go na le kgahlego ye e golago ka bokgoni bja kalafo bja dilo tša psychedelic, kudukudu kalafong ya maemo a maphelo a monagano a bjalo ka kgateletšego, go tshwenyega, le PTSD, bohlatse bjo bo thekgago microdosing e sa le bja mathomo le bjo bo sa felelago.

Go nyakega dinyakišišo tše oketšegilego bakeng sa go kwešiša gakaone dikotsi, mehola le ditla-morago tša nako e telele tša microdosing bophelong bjo bobotse bja monagano le bophelo bjo bobotse.



4 Buitensingel St, S h o t s h e K l o f  
Motse Kapa, Afrika Borwa  
8001 ya go  
[www.nicro.org.za](http://www.nicro.org.za) ya go dira bjalo